# SIDDHA MEDICINE

## 2014 - 2015

**SIDDHA MEDICAL STUDENTS' ASSOCIATION**
**UNIVERSITY OF JAFFNA,**
**SRI LANKA.**

# SIDDHA MEDICINE

# 2014 -2015

Magazine of the

Siddha Medical Students' Association

University of Jaffna

SriLanka

SIDDHA MEDICAL STUDENTS' ASSOCIATION
Unit of Siddha Medicine, University of Jaffna- Kaithady
2016/2017
சித்த மருத்துவத் துறை
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகம்
கைதடி
DEPT OF SIDDHA MEDICINE
UNIVERSITY OF JAFFNA
KAITHADY
1st ROW SEATED (LEFT TO RIGHT)
Mr. A.A.M.Hafeel, Mr. N.Harishanth(Junior Treasurer), Mr. P.Nishanthan(Vice President), Mr. V.Athavan(President), Dr (Mrs) V.Sathiyaseelan(Patron), Dr(Miss) V.Sanmugarajah(Senior Treasurer), Miss. G.V.Niroshana(Secretary), Miss. M.B.P.Shibra(Asst Editor), Miss. S.Neliya
2nd ROW STANDING (LEFT TO RIGHT)
Mr. K.Kabilan, Mr. S.Disanth, Mr. A.Siyanthan, Mr. D.Karthikan, Miss. P.Sulosana (Editor), Miss. S.Theiviga, Miss. S.Niroshanee, Miss. M.Kajana(Asst Secretary)

# இதழின் உள்ளே........

## Contents


துறைத் தலைவரின் ஆசிச் செய்தி....6

மன்றத் தலைவரின் மனதிலிருந்து....7

இதழாசிரியரின் இதயத்திலிருந்து.... ....8

அகத்தியரின் வரலாறு....11

Siddha Medicine: An Overview....16

Importance of Siddha Medicine....20

எம் சித்த மருத்துவம்....21

பண்டைய இலக்கியங்களில் கூறும் தமிழ் மருத்துவத்தின் சிறப்புக்கள்....22

தினசரி காயகற்பம்....28

தின ஒழுக்கத்தில் மூலிகையின் பயன்பாடு....29

உணவும் சுவையும்....34

நீரிழிவும் சித்த மருத்துவமும்....39

சித்தமருத்துவம்....46

குன்மநோயும் சித்தமருத்துவ தீர்வும்....48

புற்றுநோயை ஒழிப்போம்....57

புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும் பல்வேறு உணவு வகைகள்....59

நோய் தீர்க்கும் பாட்டி வைத்தியம்....63

Health benefits of Apples....65

உதயத்தின் சிந்து....69

Are you dreaming for a glowing skin?....70

தாய்ப்பால்....72

தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவமும் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான உணவு முறைகளும் ........76
இயற்கையோடு மீண்டும் கை கோர்ப்போமா? ........80
யோகாக்கலை ........81
கோடை காலமும் பழங்களின் மருத்துவ பண்பும் ........84
என் சிந்தனையில் சித்த மருத்துவம் ........101
நாவனம் என்னும் நசிய சிகிச்சை ........102
சிரோதார ........105
காலத்தின் தேவையில் சித்த மருத்துவம் ........108
அறுவை மருத்துவத்தில் சுட்டிகை ஒரு பார்வை …… ........110
சிரோ வஸ்தி ........114
அட்டைவிடல் சிகிச்சை முறையும் பயன்பாடும் ........116
இறைவன் படைப்பும் இனிய மருந்தும் ........122
மறைக்கப்பட்ட உண்மைகள் ........125
Extraction techniques ........127
பத்தியா பத்தியம் ........133
ஆரோக்கியமாக வாழ ........138
2500 உலகம் எப்படி ஒரு சிறிய கற்பனை. ........141
பூக்கும் புன்னகையால் விலைமதிப்பற்ற பலன். ........142
பழமொழிகளில் மருத்துவக் கருத்துக்கள் ........145
நலமா நாம்..... ........148
நியாயமானதா? ........151
அரிய வகைப் பழங்களின் மருத்துவக் குணங்கள் ........154
நவீன வாழ்க்கைச் சூழலில் யோகாவின் நன்மைகளும் முக்கியத்துவமும் ........155
மனிதனைப் புனிதனாக்குவது ஆலயம் ........157

## துறைத் தலைவரின் ஆசிச் செய்தி

யாழ் பல்கலைக்கழக, சித்த மருத்துவ 2014/2015ம் கல்வியாண்டு மாணவர் ஒன்றியம் தமது ஆக்கங்களை உள்ளடக்கிய மின்நூலை வெளியிடுவதையிட்டு மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன். கடந்த பதினொரு வருடங்களில் இத்தகைய ஆக்கங்கள் எதுவும் வெளியிடப்படவில்லை. இவ்வாண்டில் இப் பெறுமதிமிக்க புத்தகமானது, எமது மாணவர்களின் சிந்தனை வெளிப்பாடாக உள்ளமை சித்த மருத்துவத்திற்கு பெருமை சேர்ப்பதாக உள்ளது.

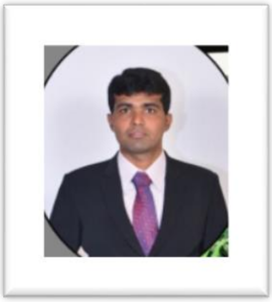
மேற்படி மின்நூல் ஆனது நாற்பத்திநான்கிற்கு மேற்பட்ட பல்துறை ஆக்கங்களை தாங்கி வெளிவருகின்றது. இவ் ஆக்கங்கள் சமுதாய ஆரோக்கியத்தின் பல்வேறு தேவைகளையும் பரிமாணங்களையும் நிறைவு செய்யக் கூடியனவாக உள்ளன. நவீன விஞ்ஞான தொழினுட்ப வளர்ச்சியுடன் இரண்டறக் கலந்த வகையில் சித்த மருந்துவ சிந்தனைகள் வெளிவருவது மட்டற்ற மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

இத்தகைய ஆக்கங்கள் எதிர்கால மாணவ சமுதாயத்திற்கு வழிகாட்டியாகவும் உந்து சக்தியாகவும் இருக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

எனவே எமது சித்த மருத்துவ மாணவர்களினதும் மாணவர் ஒன்றியத்தினதும் இதழாசிரியரினதும் புத்தாக்க முயற்சிகள் மேலும் வளர்ச்சியடைய வாழ்த்துவதுடன் எல்லாம் வல்ல இறைவனது ஆசியையும் வேண்டுகின்றேன்.

தலைவர்
சித்த மருத்துவ துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

## மன்றத் தலைவரின் மனதிலிருந்து



கடந்த பதினொரு ஆண்டுகளாக வெளிவராமலிருந்த "சித்த மருத்துவம்" இதழானது மலர்கின்ற இவ்வேளையில் அக மகிழ்வதுடன் , முதலாவது மின்னூலை வெளியிடுவதில் எமது மாணவர் ஒன்றியம் பெருமையடைகின்றது. எமது மாணவர் ஒன்றியம் குறுகிய காலப்பகுதியில் சித்தமருத்துவ மாணவர்களின் ஒத்துழைப்புடன் பல செயற்திட்டங்களை முன்னெடுத்துள்ளது. எமது பாரம்பரிய சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்புக்களை தாங்கி இந்நூல் வெளிவருவதற்கு ஆக்கமும் ஊக்கமுமளித்த சித்த மருத்துவத்துறைத் தலைவர், பெரும்பொருளாளர், விரிவுரையாளர்கள், மாணவர்கள், இதழாசிரியர், செயற்குழு, மலர்க்குழு ஆகிய அனைவருக்கும் உளம்நிறைந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன். தொடர்ந்தும் இந்நூல் வெளிவர வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொள்கின்றேன்.

Mr. வன்னியசிங்கம் ஆதவன்
தலைவர்/ சித்த மருத்துவர் மாணவர் ஒன்றியம்

## இதழாசிரியரின் இதயத்திலிருந்து....

‘ சித்தமருத்துவம் 2014–2015’ இதழினை ஒரு தசாப்தத்தின் பின்னர் மொட்டவிழச் செய்வதையிட்டு பெருமகிழ்ச்சி அடைவதுடன் அருள் பாலித்த இறைவனுக்கு தலை வணங்குகிறேன்.

காலத்திற்க்கேற்ப மாற்றங்கள் அவசியமானதொன்றாகக் கருதப்படுகிறது. வாய்மொழி கருத்துப் பரிமாற்றம் ஏட்டில் பதியப்பட்டு தாள்களில் அச்சேற்றப்பட்டு தற்போது மின்னேற்றப்பட்டு மின்னூலாக மலர்வது காலத்திற்கு சாலச் சிறந்தது.

ஓர் மலரினை கணினி யுகத்தில் உருவாக்குவது சாதாரணமாகக் கருதப்பட்டாலும் விதையிலிருந்து விருட்சத்தை வளர்த்து மலரை மொட்டவிழச் செய்வது மாணவர்களாகிய எம் நிலையிலிருந்து நோக்குமிடத்து பெருமைக்குரிய ஒன்றாகும்.

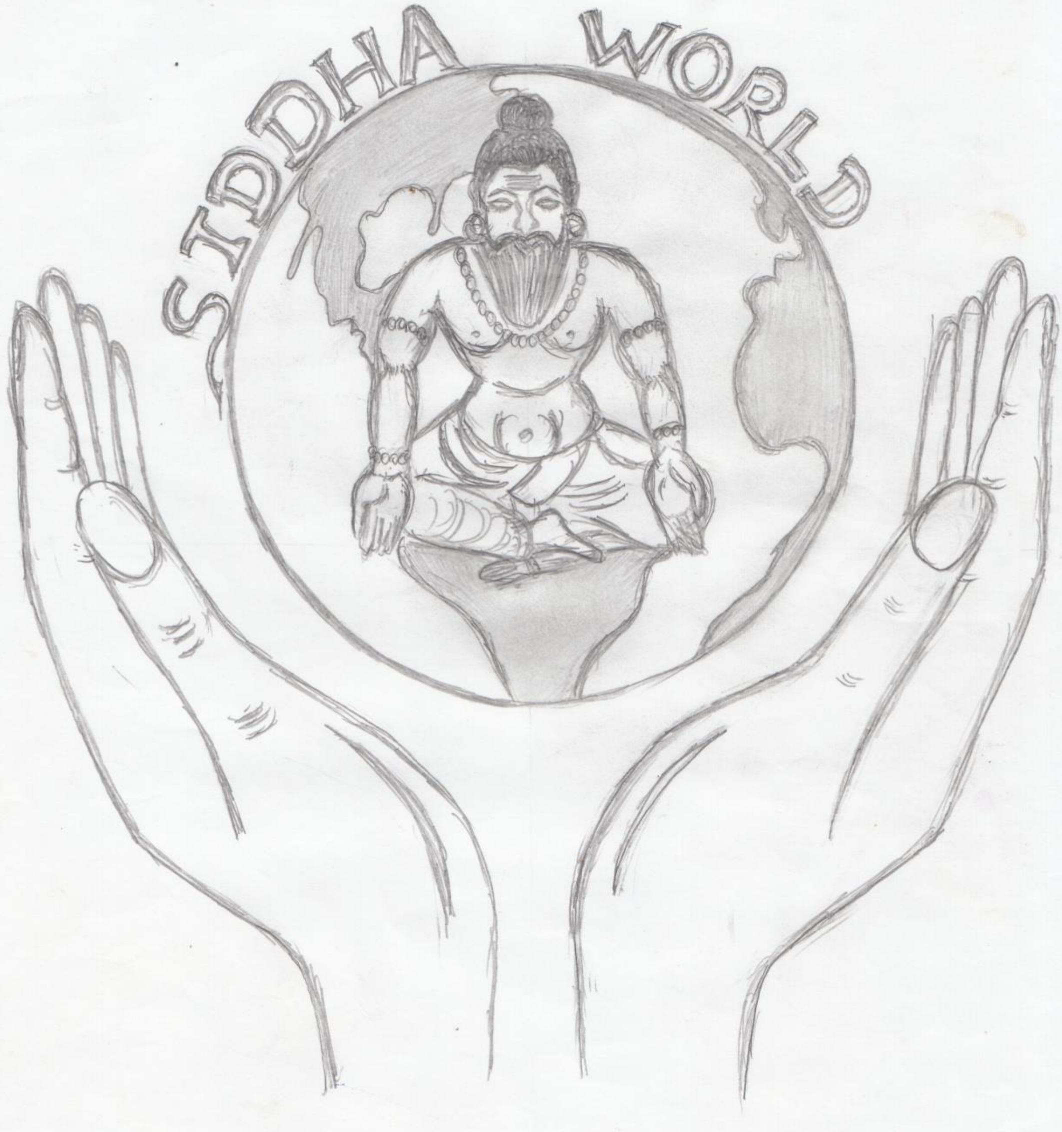
சித்த மருத்துவத்தினை உலகறியச் செய்வது சித்த மருத்துவ மாணவர்களாகிய எம் தலையாய கடமையாகும். அந்த வகையில் ‘சித்தமருத்துவம் 2014 – 2015’ இதழ் உலக மக்களுக்குரிய பல பயனள்ள விடயங்களான ஆரோக்கியம் சார்ந்த விடயங்கள், யோகாக்கலை, நோய்கள், கைவைத்தியங்கள், மூலிகைப் பயன்பாடுகள், தாய்ப்பாலின் உன்னதம் என பல விடயங்களை கட்டுரைகள், கவிதைகள், சித்திரங்கள் என பலவாறு சுமந்து வருகின்றது. இவை அனைவருக்கும் பயனள்ளதாக அமையும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

ஒரு தசாப்தத்தின் பின் இதழ் விரிக்க தங்களின் ஆக்கங்களினை ஊக்கத்துடன் வழங்கிய எம் மாணவர்களிற்கும் தங்களின் வேலைப்பளுவின் மத்தியிலும் ஆக்கங்களினை சீர்திருத்தித் தந்துதவிய எம் விரிவுரையாளர்களிற்கும், தமிழ்துறை விரிவுரையாளருக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றிகள். அத்தோடு துறைத்தலைவர், பெரும்பொருளாளர், மாணவர் ஆலோசகர்கள் மற்றும் சகல வழிகளிலும் உதவிய மாணவர் மன்றத்தினர், மலர்க்குழு உறுப்பினர்கள் மற்றும் அனைத்து மாணவர்களையும் பாராட்டக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

‘சித்தமருத்துவம் 2014 – 2015’ இதழினை உங்களின் கைகளில் தவழச் செய்யவே பெருமுயற்சி மேற்கொண்டோம். எனினும் சில பொருளாதார நெருக்கடிகளின் காரணமாக மின்னூல் வடிவில் மட்டுமே தர முடிந்துள்ளது.

இம் மலரில் தவறுகள் உள்ளன என தங்களால் கருதப்படுமிடத்து அவற்றை தயங்காது எம்மிடத்தில் தெரிவித்து அடுத்த மலரின் சிறப்பிற்கு உதவும் வண்ணம்கேட்டு நிற்கின்றேன். சித்தமருத்துவம் இதழ் தொடர்ந்தும் மொட்டவிழ என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்.

செல்வி. சுலோசனா பஞ்சராஜா
இதழாசிரியர்


SIDDHA WORLD

NATURA

# அகத்தியரின் வரலாறு

வைத்திய கலாநிதி. சொருபன். திருவாஞ்சீஸ்வரன் - BSMS(Jaffna)
ஆயுர்வேத மருத்துவ உத்தியோகத்தர்
சித்த மத்திய மருந்தகம்
மடு.
வைத்திய கலாநிதி, தி.தயாளினி –
BSMS(Jaffna)M.phil(Jaffna)PhD(Pera)
சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர் தரம் 1
சித்த மருத்துவத்துறை
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

அகத்தியர் பற்றி இன்றைய அறிவியல் உலகில் அறியாதோர் இல்லை. அகத்தியர் சப்தரிஷிகளில் ஒருவராகவும் பதின்னெண் சித்தர்களில் முதல்வராகவும் போற்றப்படுகின்றார். அகத்தியர் பற்றி புராணக்கதைகள், இராமாயணம் மற்றும் மகாபாரதம் போன்ற இதிகாசங்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளன. அகத்தியர் என்ற பெயர் கொண்ட புலவர்களும் அறிஞர்களும் சாதாரண மனிதர்களும் பலர் காணப்பட்டிருக்கின்றார்கள். பொதிகைமலை அகத்தியரே கி.மு. 16000 ஆண்டு காலத்திற்குரியவர் என்றும், 19ம் நுற்றாண்டு வரை 37 இற்கு மேற்பட்ட அகத்தியர்கள் வாழ்ந்திருந்தனர் என்றும், அவர்கள் பல்வேறு இனத்தையும் சார்ந்தவர்கள் என்பதை *"அகத்தியர் வரலாறு"* என்னும் நூலில் ஆதாரமாக இருப்பதனை *"அகத்தியர் வைத்தியம் 1500"* நூலாசிரியர் எடுத்துக் காட்டுகின்றார்.

அகத்தியர் மார்கழி மாதம் ஆயிலியம் நட்சத்திரத்தில் அவதரித்தார். இவர் 4 யுகங்களும் 48 நாட்கள் வரையும் வாழ்ந்துள்ளார். அகத்தியா் பாடல்களில் பயின்று வந்த சொற்களின் பிரகாரம் அகத்தியர் பதினாறாம் நூற்றாண்டுக்கு பிற்பட்டவர் என ஆய்வுகள் கூறுவதாக காட்டியுள்ளது. இவர் வேளாண் வகுப்பினராகச் சிலர் கருதுகின்றனர், இருப்பினும் இவர் பதினாறாம் நூற்றாண்டுக்கு பிற்பட்டவர் ஆகக் கொண்டால் அக் காலத்தில் சாதி தோன்றியமைக்கான சரித்திர ஆதாரம் இல்லை. அகத்தியர் அனந்தசயனம் என்ற திருவனந்தபுரத்தில் சமாதியடைந்தார் என்றும் வேறு சிலா் கும்பகோணத்தில் உள்ள கும்பேசுவரர் கோயிலில் சமாதி கொண்டிருப்பதாகவும் கூறுகின்றனர்.

அகத்தியரின் பிறப்பை காட்டும் புராணக்கதைகளை பார்க்குமிடத்து, பூலோகத்தில் கடலில் மறைந்து இருக்கும் அரக்கர்களை அழிப்பதற்காக அக்னி

பகவான் மித்திரன் ஆகவும் வாயு பகவான் வர்ணன் ஆகவும் பிறப்பு எடுத்தனர். இக் காலத்தில் தேவலோக மங்கையான ஊர்வசி சாபத்தால் மானிடப் பிறப்பு எடுத்திருந்தாள். மித்திரனும் வர்ணனும் ஊர்வசி குளத்தில் குளிப்பதை பார்த்து மோகம் கொண்டனர். இதனால் உண்டான வீரியத்தை மித்திரன் குடத்திலிட அகத்தியர் தோன்றினார் என்றும், வேறு புராணக்கதையில் இருந்து அறிவதாவது, அரக்கர்களை அழிப்பதற்காக அக்கினி பகவானும், வாயு பகவானும் கூடியதால் அகத்தியர் பூலோகத்தில் அவதரித்தார். மேலும் *"அகத்திய முனிவர்"* என்ற ஜெகவீரபாண்டியன் அவர்களின் நூலில், ஆதியூழியில் அயன் வேள்வி செய்யும் போது மந்திரமுறையோடு பல மட்கலசங்கள் சூழ வைக்கப்பட்டு வேள்வி முறைகளை இனிதே முடித்தான். அப்போழுது முதன்மையான மட்கலசத்தில் இருந்து ஒளி பிழம்பு தோன்றி ஒடுங்கி அகத்திய முனிவராக மாறியதாகவும், அகத்தியரின் பிறப்பை பற்றி பல ஆதாரங்கள் காட்டப்பட்டுள்ளது.

அகத்திய முனி அக்கினி பகவானின் வீரியத்தில் இருந்து தோன்றியதால் அதிக உஷ்ணம் உடையவராக இருந்தமையால் அதிக நேரம் நீரில் இருந்தார். மேலும் நீரில் இருந்தவாறே 12 ஆண்டுகள் தவம் செய்தார் இதன் போது கிடைக்கப்பெற்ற சித்து சக்தியால் கடல் நீர் முழுவதையும் சுருக்கி குடித்தார். அத்துடன் கடலில் மறைந்து இருந்த அரக்கர்களை தேவர்களிடம் சிக்கவைத்தார்.

அகத்தியருக்கு பல நாமங்கள் உண்டு. பதினெண் சித்தர்களில் முதன்மையானவர் என்பதால் **முதல் சித்தர்**, உயர்வுக்குரியவர் என்பதால் **திருமுனி**, இன்றுவரை பேசப்படுபவர் என்ற பொருளில் **அமரமுனி**, குடத்தில் பிறந்ததால் **குடமுனி**, அதிக தவம் செய்ததால் **மாதவமுனி**, குட்டையாக இருந்ததால் **குறுமுனி** எனவும் அழைக்கப்பட்டார். "*அகத்தியர் 12000 என்னும் பெருநூல் காவியம்*" என்னும் நூலின் பதிப்பாசிரியர் எஸ். பி. ராமசந்திரன், அகத்தியமுனி உருவத்தில் குட்டையானவர் அன்று எனவும் **குருமுனி** என்பதை **குறுமுனி** என்றாக்கிய சிறுமதியாளர்களே அகத்தியர் குட்டையானவர் என்று கூறுகின்றனர் என குறிப்பிட்டுள்ளார். தமிழ் இலக்கிய நூலில் உள்ள அகத்தியர் நாமங்கள் ஆவன, **வண்டமிழ்மாமுனி**, **சந்தநூல்**, **தமிழ்தந்தவர்**, **பைந்தமிழ் முனிவன்**, **குறியோன்**, **அறிவன்**, **முத்தண்டமிழ்தேர்முனி**, **ஆதிமுனி** போன்றனவாகும்.

பார்வதி பரமேசுவரா் திருமணத்தின் போது குழுமிய கூட்டம் காரணமாக வடதிசை தாழ்ந்ததால் சமனிலை கொள்வதற்கு தென்திசைக்கு அகத்தியர் சென்றார். பொதிகை மலைக்கு செல்லும் போது வழிவிடாது உயர்ந்து இருந்த

விந்தியமலையின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்தினார். இவர் பொதிகை மலையில் இருந்த போது அங்கு வந்த இராவணனை இசையால் வென்றார். அண்டவனத்தில் இராமனை சந்தித்த போது அவனுக்கு பல சித்துகளையும் ஆசிகளையும் வழங்கி இராவணனை தோற்கடிக்க இராமனுக்கு உதவினார். அகத்தியர் முதல் சங்கத்தில் 4440 ஆண்டுகளும் இடை சங்கத்தில் 1850 ஆண்டுகளும் மற்றும் கடை சங்கத்தில் தலைவராக அமர்ந்து அருங்கலை வினோதராக விளங்கினார். இவர் விதர்ப்ப நாட்டு மன்னனின் மகளான உலோபாமுத்திரை என்ற கற்பரசியை திருமணம் செய்து இல்லறத்தை இனிதே நடாத்தினார் என்று கூறப்படுகின்றது. இவர்களின் இல்லறத்தை சிறப்பிக்க தவபுதல்வராக புலத்தியனை பெற்றெடுத்தனர். புலத்தியன் தந்தையை போல் பெரும் சித்தராக போற்றப்பட்டான். "*மருத்துவ நோக்கில் சித்தர்களும் தத்துவ சிந்தனைகளும்.*" என்னும் நூலின் ஆசிரியர் ஆன Dr. பொன். இராமநாதன் புலத்தியன் உலோபாமுத்திரையின் சகோதரன் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். புராணக்கதைகளில் அகத்தியர் தன் மனைவியான உலோபாமுத்திரையை கமலத்தில் அடக்கி பின்பு இவ் உலகிற்கு காவேரி மற்றும் தாம்பிரவரணி நதிகளை படைத்ததாக கூறப்படுகிறது.

அகத்தியரின் பட்டசிறப்பை "*அகத்தியர் 12000 என்னும் பெருநூல் காவியம்*'' என்னும் நூலின் 702ம் பாடலின் மூலம் காணலாம். அவையாவன **நகரி**, **துத்தாரி**, **தாரை, சின்னம், முரசு, செயபேரி, மார்க்கத்தோடு, குருமுனி** போன்றனவாகும். இவரின் குருவாக சிவபெருமான் மட்டும் அல்லாது சித்தர்களுக்கு எல்லாம் சித்தன்னாகவும் தமிழ் கடவுளுமான குமரனும் குருவாக இருந்து தமிழ் போதித்தார் என புராணங்கள் உரைக்கின்றன. இவர் முருகப்பெருமான் ஆணைப்படி **''அகத்தியம்''** என்னும் நூலினை படைத்து தமிழுக்கு இலக்கணம் வகுத்து கொடுத்த பெருமைக்குரியவர் ஆகின்றார். கடல்கோல் காரணமாக இன் நூல் அழிந்துவிட்டதாக கூறப்படுகின்றது.

அகத்தியரிடம் சீடர்களாக தொல்காப்பியர், அகங்கோட்டாசான், துராலிங்கர், செம்பூட்சேய், வையாபிகர், பனம்பாரர், கழாரம்பர், அவிநயர், காக்கைபாடினியார்,நந்நத்தர், வாமனர் என்னும் பன்னிருபேர் சீடர்களாக இருந்தனர் இவர்களில் தொல்காப்பியர் ஏனையவர்களைவிட தமிழ் வளர்த்து நின்றார். அகத்தியர் தமிழில் மட்டும் அல்லாது இசை, யோகம், ஞானம், நிட்டை, சோதிடம், மருத்துவம் மற்றும் இரசவாதம் போன்ற துறைகளிலும் சிறந்து விளங்கினார்

சித்தர்களால் தமிழிற்கு அருளிய மருத்துவமான சித்த மருத்துவத்தின் தோற்றத்திற்கு காரணமாக இருந்தவர் அகத்தியர் ஆவார். இதற்கு "*யூகிமுனி வைத்திய சிந்தாமணி* " இல் 492, 493 ஆம் பாடல்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றது. அப் பாடல்களில் கூறப்பட்டதாவது சிவபெருமான் மருத்துவ முறைகளை உமைக்கு கூற உமை கேட்டு அதனை நந்திதேவருக்கு கூற நந்திதேவரும் அசுவினி தேவருக்கு கூறிட அசுவினி தேவர் அகத்தியருக்கு எடுத்துரைக்க அகத்தியர் தனது சீடனான புலத்தியனுக்கும் புலத்தியன் தேரையருக்கும் எடுத்துரைத்த சித்த மருத்துவத்தினை தேரையர் உலகிற்கு அருளியதாக கூறப்பட்டுள்ளது. சித்த மருத்துவத்தின் தந்தை என போற்றப்படும் அகத்தியர் பல நூல்களை படைத்துள்ளார். இவற்றை புலத்தியனுக்கும் எடுத்துரைத்துள்ளார். இதற்கு ஆதாரமாக .இவரின் பாடல்களில் "கேளப்பா புலத்தியனே…." போன்ற வார்த்தைப் பிரயோகங்களிலிருந்து காணலாம். சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பான மருந்துகளான பஸ்பங்கள், செந்தூரங்கள் போன்றவற்றை திறம்பட செய்து முடிப்பதற்கு மூலகாரணமான முப்பு பற்றியும் அதன் தீட்சை முறைகளையும் அவற்றிற்கான சூத்திரங்களையும் எடுத்துரைத்துள்ளார். இதுதவிர பல நோய்கள் பற்றி அன்றே விளக்கியுள்ளார். இந் நோய்களுக்கான மூலிகைகள் மற்றும் தாது, ஜீவ பொருட்களை கொண்டு தயாரிக்கும் மருந்துகளையும் விளக்கியுள்ளார். அகத்தியர் பெயரில் வெளியாகிய *"சமரசநிலை ஞானம்''* என்னும் நூலில் உடம்பில் உள்ள முக்கிய நரம்பு முடிச்சுகளையும் "*அகத்தியர் ஐந்து சாஸ்திரங்கள்''* என்னும் நூலில் 18 வகையான நோய்களையும் அதற்கான பரிகாரங்களையும் "*அகத்தியர் அஷ்ட மாசம்''* என்னும் நூலில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தோஷங்கள் பற்றியும் மேலும் "*பரிபூரண சூஸ்திரம் 216''* இல் கற்பம், இரசமணி, முப்பூ பற்றியும் விளக்கியுள்ளார்.

*''கற்ப முப்பு குரு நூல் 100''* இல் பாடல் எண் 21 தொடக்கம் 24 வரை அகத்தியர் கூறியதாவது, தான் மானிடர்கள் நோய்களால் அவதிப்படுவதால் வருத்தமடைந்து உமாதேவியை சந்தித்து சிவபெருமானிடம் இதற்கான தீர்வை அறிந்து கூற விண்ணப்பித்திட, உமாதேவியார் சிவனிடம் கேட்டபோது சிவன் மூலிகைகள், காரசாரங்கள், உபரசங்கள், அஷ்டலோகங்கள், நவரத்தினங்கள் மற்றும் ஜீவ ஐந்துக்கள் போன்றனவற்றால் தீரும் நோய்களையும் நீக்கும் முறைகளையும் கூறவே உமாதேவியார் அகத்தியனுக்கு கூற, அகத்தியர் அதனை குறுக்கி "*ஆயிரத்தைந்நூறு''*, அதனை குறுக்கி *''அறுநூறு''* உம்

அதனை குறுக்கி *"இருநூறும்"* சொல்லியதாகவும் மேலும் *"கன்ம சூத்திரம் முந்நூறு", ''முப்பத்தைந்து''* என்ற நூலையும் இயற்றியதாகவும் இன் நூல்கள் எல்லாவற்றையும் குறுக்கி *"குரு நூல் முப்பு''* இயற்றியதாகவும் கூறியுள்ளார்.

அகத்தியர் புகழ் வடதிசையில் இருந்து தென்திசை வரை பரவியதோடு மட்டும்மல்லாது உலகம் முழுவதும் இன்று அகத்தியர் புகழ் போற்றப்படுவது சிறப்பாகும்.

# SIDDHA MEDICINE: AN OVERVIEW

Abdul Azees Mohammed Hafeel
28th BSMS (Final BSMS)

Tamil Medicine (*maruthuvam*) is a system of Traditional Medicine and it originated from ancient *Tamilakam* in South India.

Traditionally, it is taught that the siddhars laid the foundation for this system of medication. Siddhars were spiritual adepts who possessed the ashta siddhis, or the eight supernatural powers. Agastya is considered the first siddha and the guru of all siddhars the siddha system is believed to have been handed over to him by Murugan , son of Shiva and Parvati .

**History:**

The Siddha science is a traditional treatment system generated from Dravidian culture. Palm leaf manuscripts say that the Siddha system was first described by Lord Shiva to his wife Parvati. Parvati explained all this knowledge to her son Lord Muruga. He taught all these knowledge to his disciple sage Agasthya. Agasthya taught 18 Siddhars and they spread this knowledge to human beings.

Siddha focused to "Ashtamahasiddhi," the eight supernatural powers. Those who attained or achieved the above said powers are known as Siddhars. There were 18 important Siddhars in olden days and they developed this system of Medicine. Hence, it is called Siddha Medicine. The Siddhars wrote their knowledge in palm leaf manuscripts, fragments of which were found in parts of South India. It is believed that some families may possess more fragments but keep them solely for their own use. There is a huge collection of Siddha manuscripts kept by traditional Siddha families.

According to the manikandan, there were 22 principal siddhars. Of these 22, Agasthya is believed to be the father of siddha medicine. Siddhars were of the concept that a healthy s oul can only be developed through a healthy body. So they developed methods and medication that are believed to strengthen their physical body and thereby their souls. Men and women who dedicated their lives into developing the system were called Siddhars. They practiced intense yogic practices, including years of periodic fasting and meditation, and were believed to have achieved supernatural powers and gained the supreme wisdom and overall immortality. Through this spiritually attained supreme knowledge, they wrote scriptures on all aspects of life, from arts to science and truth of life to miracle cure for diseases.

From the manuscripts, the Siddha system of Medicine developed into part of Indian medical science. Today there are recognized Siddha Medical colleges, run under the government universities, where Siddha Medicine is taught Most of the practicing Siddha Medical practitioners are traditionally trained, usually in families and by gurus (teachers). When the guru is a martial arts teacher, he is also known as an Ashan. They make a diagnosis

after a patient's visit and set about to refer to their manuscripts for the appropriate remedies, which a true blue physician compounds by himself or herself, from thousands of herbal and herbo-mineral resources. The methodology of Siddha thought has helped decipher many causes of disorders and the formulation of curious remedies which may sometimes have more than 250 ingredients.

**Basics:**

Generally the basic concepts of the Siddha Medicine are similar to Ayurveda. The only difference appears to be that the Siddha Medicine recognizes predominance of *Vaadham*, *Pitham* and *Kabam* in childhood, adulthood and old age, respectively, whereas in Ayurveda, it is totally reversed: *Kabam* is dominant in childhood, *Vaadham* in old age and *Pitham* in adults.

According to the Siddha Medicine, various psychological and physiological functions of the body are attributed to the combination of seven elements:

1. *Saram* (plasma) responsible for growth, development and nourishment.
2. *Cheneer* (blood) responsible for nourishing muscles, imparting colour and improving intellect.
3. *Oon* (muscle) responsible for shape of the body.
4. *Koluppu / Kozhuppu* (fatty tissue) responsible for oil balance and lubricating joints.
5. *Elumbu* (bone) responsible for body structure and posture and movement.
6. *Elumbumajjai* (bone marrow) responsible for formation of blood corpuscles.
7. *Sukkilam* (semen) in male and *suronitham* (ovam) in female responsible for reproduction.

Like in Ayurveda, in Siddha medicine also, the physiological components of the human beings are classified as Vaadham (air and arkayam), Pitham (fire and air) and Kabam(earth and water).

**Diagnosis:**

In diagnosis, examination of eight diagnostic methods are required which is commonly known as "**ennvakaith thervu**" . These are:

1. **Na** (tongue): black colour in Vaatham, yellow colour or red colour in pitham, pale colour in kabam, ulcerated in anaemia.
2. **Varnam** (colour): dark colour in Vaatham, yellow colour or red colour in pitham, pale colour in kabam.
3. **Thoni**(voice): normal in Vaatham, high-pitched in pitham, low-pitched in kabam, slurred in alcoholism .
4. **Kan** (eyes): muddy conjunctiva, yellowish or red in pitham, pale in kabam.
5. **Thodal** (touch): dry in Vaatham, warm in pitham, chill in kapha, sweating in different parts of the body.
6. **Malam** (stool): black stools indicate Vaatham, yellow pitham, pale in kabam, dark red in ulcer and shiny in terminal illness.

7. **Neer** (urine): early morning urine is examined; reddish-yellow color in excessive heat, rose in blood pressure, saffron color in jaundice, and looks like meat washed water in renal disease.
8. **Naadi** (pulse): the confirmatory method recorded on the radial artery.

**Drugs :**

The drugs used by the Siddhars could be classified into three groups: *thavaram* (herbal product), *thadhu* (inorganic substances) and *jangamam* (animal products). The Thadhu drugs are further classified as: uppu (water-soluble inorganic substances or drugs that give out vapour when put into fire), pashanam (drugs not dissolved in water but emit vapour when fired), uparasam (similar to pashanam but differ in action), loham (not dissolved in water but melt when fired), rasam (drugs which are soft), and ghandhagam (drugs which are insoluble in water, like sulphur).

**Treatment :**

The treatment in Siddha Medicine is aimed at keeping the three humors in equilibrium and maintenance of seven elements. Proper diet, Medicine and disciplined regimen of life are adviseable for a healthy living and to restore equilibrium of humors in diseased condition. Saint Thiruvalluvar explains four requisites of successful treatment. These are the patient, the attendant, physician and medicine. When the physician is well-qualified and the other agents possess the necessary qualities, even severe diseases can be cured easily, according to these concepts.

The treatment should be commenced as early as possible after assessing the course and cause of the disease. Treatment is classified into three categories: *Deva Maruthuvum* (Divine method); *Manuda Maruthuvum* (rational method); and *Asura Maruthuvum* (surgical method).

The drugs used in Siddha Medicine were classified on the basis of five properties: suvai (taste), gunam (character), veeryam (potency), pirivu (class) and mahimai (action). According to their mode of application, the Siddha Medicines could be categorized into two classes:

**Internal medicine** was used through the oral route and further classified into 32 categories based on their form, methods of preparation, shelf-life, etc.

**External medicine** includes certain forms of drugs and also certain applications (such as nasal, eye and ear drops), and also certain procedures (such as leech application). It also classified into 32 categories.

In Divine method, medicines like parpam, Chendooram , guru, kuligai made of *Mercury* (Hg), sulphur (S) and pashanams are used. In the rational method medicines made of herbs like chooranam , kudineer , or vadagam are used. In surgical method, incision, excision, heat application, blood letting, or leech application are used.

According to therapies the treatments of Siddha Medicines could be further categorized into following categories such as purgative therapy, emetic therapy, fasting therapy, steam therapy, oleation therapy, physical therapy, solar therapy, blood-letting therapy, yoga therapy, etc.

**Varmam:**

Varmam are vital points in the body that act as energy transformers or batteries. They form centres for boosting the vital life-force Uyir Sakthi flow through the intricate nadi system of the body. Nature, by its design, has protected these vital centres by placing them deep inside the body or by covering them with tissues inaccessible to normal attempts of breach.

Varmam is a holistic therapy on its own and tackles the body, mind and spirit. A varmam expert understands the underlying links between the body, vital life-force and the mind.

Varmams have been classified based on the type of pressure needed to injure:

(a) Paduvarmam (varmam due to injury)
(b) Thoduvarmam (by touch)
(c) Thattuvarmam (by blows)
(d) Thaduvuvarmam (by massage)
(e) Nakkuvarmam (by licking i.e. tongue massage)
(f) Nokku (by staring).

The widely used and recognised ones are the *12 Padu varmams* and 96 *Thoduvarmams*; there is less consistency with the other categories simply because of the way of application or the deeper knowledge needed to apply them. In these categories, the *Nokkuvarmam* is rarely seen practiced, as those masters who were able to do this are almost extinct. Nokkumarmam / varmam exploits the 3-d sense of balance by using subtle movements to induce the eyes of the recipient.

A varmam therapist needs to have a deep knowledge about the body's nerves and physical structure to do an effective treatment. There are only a few therapists existing in this world, and the modern Siddha world is trying to preserve this art of healing.

**Reference**

1. Ayurveda & Siddha (PDF); Department of Scientific & Industrial Research, Indian Government; Retrieved 10 November 2011.
2. World Siddha Day; The Hindu, Erode, India; 16 April 2009.
3. Siddha Therapy; Natural Remedies and Self- Treatment; Varma Kalai; Retrived 31 May 2013.
4. “Herbs used in Siddha medicine for arthritis – A review” (PDF). Indian Journal of Traditional Knowledge; October 2007. Retrieved 10 November 2011.
5. http://nischennai.org/siddhamedicine.html

# Importance of Siddha Medicine

Miss Abilashini Kugathasan
32 nd BSMS (first year)

Siddha comes from the word 'Siddhi' which means 'perfection' or 'eternal bliss'. These are referred to the super natural powers which gave the ancient saints the designation of siddhars. By the virtue of these powers, siddhars employed their knowledge for the benefit of the mankind. They found and developed the Siddha system of Medicine, which is highly therapeutic in nature. With the help of this system they classified 4448 diseases and varied medicines.

The medicines with therapeutic value utilized herbs, roots, salts and even toxicity reduced poisons to treat rare array of diseases. The origin of the Siddha Medicine is attributed to sage 'Agasthiyar'. It is also believed that before the Aryan occupation of the Sind region and Gangetic plain, Tamiraparani, a highly organized civilization, dewelled on the bank of river Kaveri. This civilization is considered to be the source of Siddha system.

The material medica of Siddha comprises of medicines made from metals and minerals. It clearly specifies use of mercury, sulphur, arsenic and gold therapeutic agents etc. More over it's being called as one of the most ancient medicinal system of country. It can also be ascribed as one of the most advanced system in all. This is attributed to the fact that Tamil Siddhars wrote about AIDS thousands of year back. Further more, Siddha system is capable of treating chronic diseases especially arthritis, skin diseases, infertility, degenerative disorders like osteoarthritis, senile dementis, disease of liver, medically treatable spinal disorders, general debility, diarrhea and intractable allergic disorders etc.

## எம் சித்த மருத்துவம்

N.Harishanth
31st BSMS(2nd year)

ஆதியாய் சிவனை கொண்டு
அவன் காத்த இரகசியத்தை
நந்திதேவரின் அருளினோடு
சித்தர்களின் சித்தியும் இணைந்து
உலகம் உய்ய உதவும் மானிடம் கண்ட
மருத்துவமது எம் சித்த மருத்துவம்

இயற்கையின் நற் கொடையாய்
கொடி, செடி, மரங்களோடு
தாதுப் பொருட்களின் மகிமையுடன்
ஜீவராசிகளின் உடற் பொருட்களுமாய்
இணைந்து பெற்ற நல் விளைவுகளை
கொண்ட எம் சித்த மருத்துவம்

இயற்கை அன்னையை அழித்து
நவீன நாகரீகத்தில் நலன் பெற்ற மனிதன்
இலத்திரனியல் உலகில் கதிர் வீச்சுடன் கறை படிந்து
பொல்லா நோய்களின் போகாப் பிடியில் தவிக்க
மரணத்தை வென்றுவிட இயற்கையை நாடுகிறான்
மீண்டும் எம் சித்த மருத்துவத்தில்

மூன்றாயிரம் ஆண்டுகள் முத்தாய் வாழ்ந்திட்ட
சித்தன் கண்ட சிறந்த வழியது
காயகற்பம் எனும் பெயரினிலே காயத்தை நெடுநாள் பேணிட
அவன் கூறிய வழியது அறிவாயானால்
நீடூழி வாழ்வாய் பூமியில் மகிழ்வுடனே
மீண்டும் எம் சித்த மருத்துவத்தோடே.

# பண்டைய இலக்கியங்களில் கூறும் தமிழ் மருத்துவத்தின் சிறப்புக்கள்

செல்வி. கங்கா ஜெயபால்
30ம் அணி (மூன்றாம் வருடம்)

காலத்தின் கண்ணாடி என்று போற்றப்படுபவைகள் இலக்கியங்களே! வரலாற்று ஆசிரியர்களால் கூட சரியான சரித்திர ஆதாரங்களுடன் பண்டைய கால மக்களின் வாழ்க்கை முறையைக் கூறமுடியாமல் இருக்கின்ற போதும் அக்கால மக்களின் வாழ்க்கை நடைமுறைகளை நமக்கு அழகுறக் கண் முன் காட்டுபவை இலக்கியங்களே. இவ்வகைச் சிறப்புக்களைப் பெற்ற இலக்கியங்களில் நம் தமிழ்மருத்துவம் பற்றிய சான்றுகள் இருப்பது பெருமைக்குரிய விடயமாகும்.

இந்த வையகத்துள் வாழ்வாங்கு வாழவழி செய்யும் திருக்குறள் தொட்டு மாபெரும் இலக்கியமாகிய இராமாயணம் வரையுள்ள இலக்கியங்களில் தமிழ் மருத்துவம் பற்றிய சான்றுகள் காணப்படுகின்றன.

ஆதியில் நோய்கள் ஏற்படுவதன் காரணங்களை விளங்கிக் கொள்ளமுடியாத நிலையில் கடவுளரின் பேரிலும் கர்மத்தின் பேரிலும் பொறுப்பைச் சுமத்திவிட்டு மருந்தாக மூலிகைகளைப் பரிந்துரைப்பதிலும் பார்க்க மந்திரம், காப்பு, பிராயச்சித்தம் என்பவற்றைப் பரிந்துரைத்தனர்.

'**ஓ நோயாளியே, நீ நூற்றுக்கணக்கான மூலிகைகளை
பயன்படுத்தியிருக்கலாம் எனினும் இந்த மந்திரமே
இரத்த பெருக்கை நிறுத்த சிறந்தது**'. (அதர்வவேதம் 45.2)

இவ்வாறு காலத்திற்கு முற்பட்ட இலக்கியமாக கூறப்படும் வேதங்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.

**திருமந்திரம்**.

சைவ ஆகமங்களில் பாண்டித்தியம் பெற்றவரும் தாந்ரீக கோட்பாடுகளில் ஆழ்ந்த அறிவும் கொண்டவருமான திருமூலர் 3000 வருடங்களாக எழுதிய திருமந்திரத்தில் மருத்துவம் பற்றிய அநேக கருத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இது தமிழ் இலக்கியத்தில் உள்ள நூல்களில் ஆத்ம நூலாகவும் சிறந்த மருத்துவக் கருத்துக்களையும் கொண்ட நூலாகவும் போற்றப்படுகின்றது. மேநாட்டு, சித்த, ஆயுர்வேதக் கருத்துக்கள் அனைத்தும் ஒன்றிணைந்த கருத்துக்கள், சிந்தனைகள் திருமந்திரத்தில் காணப்படுகின்றன.

சித்தமருத்துவத்தில் காணப்படும் 96 தத்துவங்கள் பற்றிய கருத்துக்களை முதன்முதலில் கூறியது திருமந்திரம் என நம்பப்படுகிறது.

**“உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்**
**வள்ளல் பிராணார்க்கு வாய் கோபுர வாசல்**
**தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு சீவன் சிவலிங்கம்**
**கள்ளப் புலனைந்தும் காளா மணிவிளக்கே”**

இறைவன் ஒருவனே, இந்த உடம்பே அவன் வாழும் ஆலயம், ஆகவே உடலைப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சித்தமருத்துவத்தின் அடிப்படையே உடல் நலத்துடன் நீண்டநாள் வாழ்ந்து மெய்ஞானத்தை அறிதலே. இதற்காகவே மருத்துவம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை திருமூலர் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்.

**‘‘உடம்பார் அழியின் உயிரால் அழிவர்**
**திடம்பட மெய்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்**
**உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே**
**உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே!”**

சித்த மருத்துவத்தில் உள்ள ஆயுளை நீடிக்க செய்யும் இரச மருந்துகளும், செம்பைப் பொன்னாக்கும் இரசவாத கொள்கைகளும், உடலைத் திடகாத்திரமாக வைக்கச் செய்யும் காயகற்பமும் மிக்கச் சிறப்பு வாய்ந்தன. இதனைப் பற்றி திருமந்திரத்தில் இவ்வாறு கூறப்பட்டுள்ளது.

**“அஞ்சு யுகத்தில் அழியாது காயந்தான்**
**மிஞ்சிய கற்பம் விளம்பினோம் நூற்றெட்டில்**
**தஞ்சமுறவே தான் தின்ன வல்லோர்க்கு**
**பஞ்சு நரை போய் பதி தூங்கி வாழ்வாரே!”**

இது தவிர மேலும்,

1. கரு உற்பத்தி அல்லது கருத்தோற்றம்.
2. சரீரம் ஆக்கப்படுள்ள கூறுகள்.
3. உடல் நலம் பேணல்.
4. நாடி சாஸ்திரம்
5. மோட்சத்தை அடைய எட்டு ஆன்மீக படிகளான அஷ்டாங்யோகம்.
6. மனிதனைத் தாக்கும் 4448 நோய்கள்.
7. ஆறு ஆதாரங்கள்.

என்பன பற்றியும் பாடல்கள் மூலம் திருமந்திரத்தில் திருமூலர் விளம்பியுள்ளார்.

**திருக்குறள்**.

திருவள்ளுவர் உலகிற்கு தந்த வான்புகழ் கொண்ட திருக்குறளின் 133 அதிகாரங்களில் 'மருந்து' எனும் தனி அதிகாரம் மருத்துவத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்நூல் இலக்கியக் கருத்துக்களை மட்டுமன்றி பல்வேறு மனித விழுமியங்களையும் எடுத்துக் கூறுகிறது. எனவே இந்நூல் பலமொழிகளுக்கு மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ளது.

மருந்து 95 ம் அதிகாரமாகும். இதில் உள்ள 10 குறள்களிலும் நோய் எங்கனம் ஏற்படுகிறது?, நோய் ஏற்படாமல் எவ்வாறு தடுக்கலாம்?, நோய் ஏற்பட்ட உடன் செய்யக்கூடிய சிகிச்சைமுறை பற்றியும் கூறப்பட்டுள்ளது.

‘**இழிவறிந்து உண்பான் கண்இன்பம் போல்நிற்கும்**
**கழிபேரி ரையான் கண்நோய்**’

மக்கள் தங்கள் உடல்நிலையை அறிந்து அதற்குதக்க உணவு உண்ண நோய் அண்டாது எனக் கூறுகிறார்.

“**மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்**
**ளிமுதலாக எண்ணிய மூன்று**”

மருத்துவம் குறிப்பிடும் வாதம், பித்தம், கபம் எனும் மூன்றும் இருக்க வேண்டிய பரிமானத்தில் இருந்து கூடினாலோ அன்றேல் குறைந்தாலோ நோய் ஏற்படும் எனும் அடிப்படைத் தத்துவத்தை விளக்குகிறார்.

“**நோய்நாடி நோய்முதல் நாடிஅது தணிக்கும்**
**வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்**”.

“**உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்**
**கற்றான் கருதி செயல்**.”

நோய் ஏற்பட்டதற்கான உணவு, செய்கை, முக்கியமாக பாதிக்கப்பட்ட குற்றம் எது? என்பதையும் அதற்கான மூலக்காரணத்தை அறிந்து நோயின் அளவிற்கேற்ப மருத்துவம் செய்வது மருத்துவனின் கடமை எனப்படுகிறது.

“**உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வான்என்ற**
**அப்பால் நாற்கூற்றே மருந்து**”.

சிகிச்சை வெற்றியளிக்க நோயாளி, வைத்தியன், தாதி, மருந்து எனும் நான்கும் ஒத்துழைக்க வேணும் எனும் சித்த அடிப்படையை வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

**கீழ்கணக்கு நூல்கள்.**

கீழ்கணக்கு நூல்களில், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி, திரிகடுகம் என்பவை மருந்துகளின் பெயர்களை தாங்கி வந்துள்ளது. இதில் மிக முக்கியமானது திரிகடுகம் எனப்படும் நூலாகும். திரிகடுகம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்று மூலிகைகளும் கொண்டதாகும். இந்த மருந்து, சிகிச்சையில் எவ்வளவோ முக்கியமானதோ அதேயளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. திரிகடுகம் எனும் நீதி நூலின் பாடல்களும், ஒவ்வொரு பாடலும் ஒரு மனிதன் கடைபிடிக்க வேண்டிய அதிமுக்கிய மூன்று நெறிகளை வலியுறுத்துகின்றன.

"**அருந்ததி கற்பினார் தோளும் திருந்திய**
**தொல்குடியின் மாண்டார் தொடர்ச்சியும் - சொல்லின்**
**அரில் அகற்றும் கேள்வியார் நட்பும் இம்மூன்றும்**
**திரிகடுகம் எனும் மருந்து**".

**ஒழுக்கமுள்ள மனைவி**

பாலியல் நோய்களைத் தடுத்தல், நீண்ட பரம்பரையின் வாரிசாக இருத்தல் பரம்பரை வியாதிகளைத் தவிர்த்தல், நல்ல நண்பர்களின் சேர்க்கை கெட்ட நண்பர்களின் சேர்க்கையால் ஏற்படும் மது, மாது, சூது ஆகிய துர்நடத்தைகளையும் அதன் பக்கவிளைவுகளையும் தவிர்த்தல், ஆகிய மூன்றும் திரிகடுகம் போன்று முக்கிய மருந்தாகும்.

இதே போன்று ஒவ்வொரு பாடலிலும் 05 செய்திகளைத் தருவது சிறுபஞ்சமூலம் கண்டங்கத்தரி, சிறுவழுதுணை, சிறுமல்லி, பெருமல்லி, நெருஞ்சி ஆகியன சேர்ந்தே சிறுபஞ்சமூலத்தை உருவாக்குகின்றன.

ஏலாதி, ஏலம், இலவங்கம், தக்கோலம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகியன சேர்ந்து ஏலாதி, இதே போன்று ஒவ்வொரு பாடலிலும் 07 விடயங்களை கூறுகின்றன.

**சிலப்பதிகாரம்**

இளங்கோ அடிகளால் எழுதப் பெற்று தமிழின் பஞ்சகாப்பியங்களுள் ஒன்றாக மிளிறும் சிலப்பதிகாரத்தில் காவிரி பூம்பட்டிணத்தை அவர் இவ்வாறு விவரிக்கிறார்.

**"கோவில் வீதியும் கொடித்தேர் வீதியும்**
**பீடிகை தெருவும் பெருங்குடி வாணிகர்**
**மாட மறுகும் மறையோர் இருக்கையும்**
**வீழ்குடி உழவரோடு விளங்கிய கொள்கை**
**ஆயுள் வேதமும் காலக் கணிதரும்**

**பால்வகை தெறிந்த பன்முறை இருக்கையும்**".

அதாவது காவிரிப் பூம்பட்டிணத்தில் வெவ்வேறு வீதிகள் வெவ்வேறு தொழில் செய்வோருக்கு ஒதுக்கப்பட்டிருந்தன. அதாவது ஆயுள்வேத மருத்துவர்களுக்கு தனிவீதி, சோதிடர்களுக்கு தனிவீதி, இதில் இருந்து இளங்கோ அடிகளின் காலத்தில் மருத்துவத்தின் வளர்ச்சியை ஊகிக்கக் கூடியதாய் உள்ளது.

**கம்ப இராமயணம்**

மாபெரும் தமிழ் காப்பியமான கம்பரின் அரும்பெரும் படைப்பான இராமயணத்திலும் தமிழ்மருத்துவம் பற்றிய சான்றுகள் உள்ளன. கம்ப இராமாயணத்தில் தமிழ் மருத்துவர்களால் சத்திரசிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டதற்கான ஆதாரங்கள் கூட காணப்படுகின்றன.

**"உடலினிற் தோன்றிற்றொன்றை அறுத்ததன் உதிரம் ஊன்றி**
**சுடலுறச் சுட்டு வேறோர் மருந்தினாற் துயரம் தீர்வார்**".

உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள், கழலைகளை வெட்டி அகற்றல், வெட்டிய இடத்தில் தொற்று ஏற்படாமல் அவ்விடத்தில் சூடு போடல் போன்றவை அந்நாளை சல்லியகிரியையாளர்கள் மேற்கொண்ட சிகிச்சை முறைகளாகும். இவ் வைத்தியமுறை வேதனையானது. ஆனால் அவசியமானதும் கூட என கம்பர் கூறிகிறார்.

இதுமட்டுமன்றி இராமயண யுத்தத்தில் நினைவிழந்து கிடந்த லக்ஷமனையும் ஏனைய வீரர்களையும் சுயநினைவிற்கு கொண்டுவர, சஞ்சீவி மூலிகையை எடுத்து வர கூறி ஹனுமனை இராமர் பணித்தார் என்பது யாவரும் நன்கறிந்ததே.

இவ்வாறான சான்றுகளில் இருந்து அக்காலத்தில் மூலிகை பயன்பாடு மேலோங்கி காணப்பட்டதுடன் சத்திரசிகிச்சைகள் கூட மருத்துவர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்டன என்பதை அறியமுடிகிறது.

**சங்க ஏடுகள்**.

தமிழிலேயே முதன் முதலாக நூல் எழுதியவர் எனக் கருதப்படும் தொல்காப்பியரின் 'வாயுறை வாழ்த்து' என்னும் பகுதிகளில், வேம்பும் கடுகும் கைப்பினால் முதலில் வெறுக்கப்பாட்டாலும் பின்னர் பெரிதும் நன்மை பயக்கும் என நம்பப்படுகிறது.

**அகநானூறு மற்றும் புறநானூறு**

இப் பாடல்களிலும் செடிகளில் இருந்து மருந்து எடுக்கும் செய்முறைகள் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளன. நெல்லிக்கனி மரணத்தைக் கூடத் தள்ளி வைக்கும் என்றும் வெட்சிப் பூவை போருக்கு செல்லும் போது சூடினர் எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

இவ்வாறாகப் பல இலக்கியங்களில் பண்டைய காலத்தில் தமிழ்மருத்துவம் சிறப்புப் பெற்று விளங்கிற்று என அறிய முடிகிறது. மேலும் "தமிழ்மருத்துவம் ஆதிமருத்துவம்" எனும் அசைக்க முடியாத உண்மை நிரூபணமாகிறது.

# தினசரி காயகற்பம்

செல்வி. டிலுக்ஷி திருவடிவு
32ம் அணி (இரண்டாம் வருடம்)

தேரையர் கூறும் தினசரிக் காயகற்பம்,
‘**காலையில் இஞ்சி, கடும்பகல் சுக்கு, மாலையில் கடுக்காய்**’.

கடும்பகல் சுக்கு என்பது பகல் உணவில் சுக்கு சேர்ப்பது ஆகும். தேர்ந்த ‘மாவுசுக்கு’ என்பது எல்லா ஊர்களிலும் கிடைக்கும். பூச்சிஅரிப்பு, சொத்தை இல்லாத சுக்கு அரை கிலோ வாங்கி வெயிலில் உலர்த்தி மேல் தோலை சீவி நன்றாக இடுத்துப் பொடி செய்து சலித்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பகலுணவில் ஒரு பிடி சாதத்தையும் ஒரு கரண்டி மேற்படி சுக்குப் பொடியையும் கலந்து பிசைந்து சாப்பிடவும். ஒரு மண்டலம் இவ்விதம் சாப்பிட்டு நிறுத்தவும். ஆண்டுக்கு நான்கு முறை இவ்விதம் சாப்பிடுவது தினசரி காயகல்பமாகும்.

சுக்கு போலவே கடுக்காயும் நாட்டு மருந்து கடையில் கிடைக்கும். இதனை ஒரு கிலோ வாங்கி உள்ளிருக்கும் விதையை நீக்கிப் பின் உலர்த்திப் பொடி செய்து கலந்த வைத்துக் கொள்ளவும். முாலை 6 மணிக்கு அரை கரண்டி அளவு எடுத்து பசும் பாலுடன் அல்லது தேனுடன் கலந்து சாப்பிட, உடல் நோய் அணுகாமல் கல்பம் போல் இருக்கும்.

நாள் தோறும் சாப்பிட்ட பிறகு இரண்டொரு நெல்லிக் காய்களை மென்று தின்று வாருங்கள். அத்துடன் தினம் ஒரு முறை ஒரு சிட்டிகை கடுக்காய் பொடியையும் சாப்பிட்டு வரவும். எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இளமையாக இருக்கலாம்.

கேழ்வரகு மாவுடன் எள்ளும் சிறிது வெல்லமும் சேர்த்து இடித்து அடை செய்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

## தின ஒழுக்கத்தில் மூலிகையின் பயன்பாடு

செல்வி. குகராணி கோணேஸ்வரன்
29ம் அணி (நான்காம் வருடம்)

ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியத்தை பேணி காப்பதற்கும் நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் தினசரி வாழ்வில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான விதிமுறைகளே தின ஒழுக்கத்தில் அடங்குகின்றது

அதில் முதலாவதாக பிரம்ம முகூர்த்ததத்தில் எழுந்திருக்க வேண்டும். பிரம்ம முகூர்த்தம் எனப்படுவது விடியற்காலை 3மணி முதல் 5 மணி வரையாகும். இந்த நேரத்தில் எழுவதை வழக்கமாக கொள்ள வேண்டும். பிரம்ம முகூர்த்த நேரத்தில் ஓசோன் படலமானது பூமிக்கு அண்மையாக வந்து செல்லும். இந்நேரத்தில் துயில் எழும் போது மூளை சுறு சுறுப்பாக இருக்கும். அத்துடன் ஒட்சிசன் செறிவு அதிகமாக இருக்கும். எனவே சுற்றோட்ட குருதியின் செறிவு அதிகமாக இருக்கும். இதனால் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

அதிகாலையில் எழுந்தப் பின் பல் துலக்குதல் வேண்டும். முன்னய காலத்தில் பற்பசை( **TOOTH PASTE)**, தூரிகையிற்கு( **TOOTH BRUSH**) பதிலாக மூலிகை குச்சிகளே பயன்படுத்தப்பட்டது.

- வேப்பங்குச்சி (*Azadirecta indica*)
- ஆலங்குச்சி (*Ficus bengalansis*)
- கருவேலன் (*Prosopis juliflora)*

இவற்றிற்கு Astringent action ஐக் கொண்டிருப்பதால் spasm நீங்கும். துவர்ப்பில பிருதுவி, அப்பு என்பன காணப்படுகின்றன. இதற்காகத் தான் எனது முன்னோர்கள் "**ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி**" என கூறி உள்ளனர்.

பற்பசை ஆக,

- நாயுருவி சுட்ட சாம்பல்
- தென்னை விதை சுட்ட சாம்பல்
- கடுக்காய்த் தோல்
- உமி சுட்ட கரி
- பாக்கு சுட்ட கரி என்பன பயன்படுத்தப்படும்.

மேலும் புங்கு (*Pongmaia pinnata)*
மருது (*Terminalia arjuna)*
கருங்காலி *(Acacia catechu)* என்பனவும் பயன்படுத்தப்படும்.

இவற்றில் Tanin எனும் வேதிப் பொருளும் இருப்பதால் இது கிருமி அகற்றியாகவும் பல் ஈவு, இரத்தக்கசிவு என்பவற்றை தடுக்கவும் பயன்படும். நாக்கு வழித்தல், கொப்பளித்தலும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இது ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 10 தடவைகள் செய்ய வேண்டும். வாய்க் கொப்பளிக்க,

- உப்பு நீர்
- ஆல் *( Ficus bangalensis*)
- அரசு (*Ficus recimosus*)
- அத்தி (*Ficus religiousis*)
- இத்தி (*Ficus retusa)*
- நாவல் (*Jugenia jambolana*)

போன்றவற்றின் அவித்த குடிநீர் பயன்படுத்தப்படும். இவ்வாறு செய்வதால் வாய்க் குழியிலுள்ள கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு நோய் வராது தடுக்கபடும்.

காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் 1.5 லீ குளிர்ந்த நீரை பருக வேண்டும். கப நோய் உள்ளவர்கள் மிளகினையும் (*piper nigrum*), பித்த நோய் உள்ளவர்கள், வயிறு எரிவு உள்ளவர்கள், வில்வம் பழத்தினையும் *(Aegle marmelous*), கோலஸ்றோல் உள்ளவர்கள் வெந்தயத்தினையும் குடிநீராக செய்து பருகுதல் நல்லதாகும். இவ்வாறு குடித்து வந்தால் நோய் தணியும். இது ஓர் மருத்துவ நீராகும்.

கண்ணிற்கு கண் மை இடுவதால் நோய் வராது தடுக்கப்படுவதுடன் கண்ணிற்கு குளிர்ச்சியும் கிடைக்கிறது.

வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் 30 நிமிடம் சுறுசுறுப்பாக நடைப்பயிற்சி மேற்கோள்ள வேண்டும். கை கால்களை நன்கு வீசி நடத்தல் வேண்டும். இதனால் கொழுப்பு குறையும். அத்துடன் உடல் அழகு பெறும். உடலில் எல்லா பாகமும் சுறுசுறுப்பாக அமைவதுடன் உடல் மனம் ஆரோக்கியம் பெறும். வாதத்தன்மை உடையவர்கள் இலகுவான யோக பயிற்சியையும் , கபத்தன்மை உடையவர்கள் கொஞ்சம் கனமான உடற்பயிற்சிகளையும், பித்த தன்மை உடையவர்கள் பழுத்தூக்கல் என்பவற்றையும் செய்யலாம். இடுப்பு வலி, கழுத்து வலி உள்ளவர்கள் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்யக்கூடாது.

அடுத்து எண்ணெய் தேய்த்து குளித்தல் முக்கியமானதாகும். எண்ணெய் தேய்த்த பின்னர் குளித்தல் ஆரோக்கியமானது. ஆனால் குளித்த பின்னர் எண்ணெய் தேய்த்தல் தவறானது. நாம் பேச்சு வழக்கில் '**சனி நீராடு**' என்று கூறுவோம். அதில் சனியான வாதகிரகம் வாதத்தின் ரூக்ஸ தன்மையை சாந்தப் படுத்துவதே சனிக்கிழமை எண்ணெய் தேய்க்கிறோம். நல்லெண்ணெய்

சனிக்கிரகத்திற்கு ப்ரியமானது. தைலம் என்பது திலம் என்ற வார்த்தையிலிருந்து வந்ததாகும். தரமான நல்லெண்ணெயை இலேசாக சூடாக்க எண்ணெய் குளியலுக்கு பயன்படுத்த வேண்டும். அதிலும் பொதுவாக சூரியன் சாய்மானத்தின் பின் எண்ணெய் தேய்த்தல் வேண்டும்.

**எண்ணெய் தேய்க்கும் முறை.**

இலேசாக சூடாக்கி உச்சம் தலையில் தேய்த்தல் வேண்டும். இவ்வாறு தலையில் எண்ணெய் தேய்ப்பதை சிரோ அப்பியாங்கம் என அழைப்பர். தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும் போது பிராண சக்தியை வளப்படுத்துகிறது. தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்தப் பின்னர் பாதத்திற்கு எண்ணெய் பூச வேண்டும். அது கண்ணிற்கு குளிர்ச்சியை தரும். நல்ல தூக்கம் வரும். அதற்கு பின் இரண்டு கைகளிலும் தொப்புகளிலும் தேய்த்து மேலிருந்து கீழாக மசாஜ் செய்து 10-15 நிமிடங்கள் ஊறிய பின் ஆற வைத்த கொதிநீரில் குளிக்க வேண்டும்.

எண்ணெய் தேய்த்து குளித்த பின் உறங்க கூடாது. அன்று பகலுறக்கம் ஆகாது. அதுமட்டுமன்றி தயிர், குளிர்ப்பானங்களை தவிர்த்தல் வேண்டும். எண்ணெய் பலகாரம் , வெயிலில் அலைதல் , மது அருந்துதல் போன்றவை தவிர்க்க பட வேண்டும். இதற்கென திரிபலா (சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி) 2g வெந்நீரில் / கடுக்காய் ஊறல் குடிநீரில் 60ml அருந்தலாம்.

எண்ணெய்த் தேய்த்து குளிப்பதால்....

- தேக சிரமத்தை போக்கும்.
- நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும்.
- களைப்பு நீங்கும்.
- சருமம் பளபளப்பாகும்.
- மூப்பு சீக்கிரம் வராது.
- கண்கள் தெளிவாகும்.
- சரீரம் திடமாகும்.
- Chronic fatigue syndrome நீங்கும்.

எண்ணெய் தேய்ப்பது மேலிருந்து கீழாக செய்தல் வேண்டும். இது வாதத்திற்கு சிறந்தது. இது 20 நிமிடங்கள் செய்தல் நன்மையாகும்.
தினஒழுக்கத்தில் அடுத்து உணவு பழக்கம் மிக முக்கியமானதாகும்.

**உணவு உட்கொள்ளும் முறை.**

- கலப்பு உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- காலை அரிசியாலான சிற்றுண்டி
- மதியம் கேள்வரகு
- மாலை தானியம், காய்கறி, கீரை வகை.

முருங்கை கீரை சாப்பிடுவதால் இரும்பு சத்து கிடைக்கும். கீரை வகைகளில் முருங்கை கீரை ஜீரணமாவது கடினம். எனவே இரவு வேளைகளில் உண்ணுவதை தவிர்க்கவும். காய்க்கறிகளை நன்கு சமைத்தல் தவறு. சில காய்க்கறிகள் பச்சையாகவே உண்ணலாம். அதிலும் பச்சை மிளகாயாக இருந்தாலும் சரி காய்ந்த மிளகாயாக இருந்தாலும் சரி உணவுடன் அதிகம் சேர்த்துக்க கூடாது. அத்துடன் உணவு உண்ணும் போது எவ்வுணவாக இருந்தாலும் நன்றாக மென்று உண்ண வேண்டும்.

இதனையே நம் முன்னோர்கள்

**"நொருங்குமென்றால் 100 வயது"**
**"மெல்லாத உணவு செல்லாது"** எனக் கூரியுள்ளனர்

அதுமட்டுமன்றி நீர் பருகும் போது குளிர் காலத்தில் வெந்நீரும் கோடை காலத்தில் கொதிநீரும் பருகுதல் வேண்டும். காலையில் எழுந்து பருகும் நீரில் 10 துளிகள் தேன் கலந்து குடித்தால் உடல், உள்ளம் உறுதி பெறும். உணவு உண்ணும் முன்பும் உணவு உண்ணும் போதும் நீரை பருக கூடாது. உணவு உண்ட பின்னே பருக வேண்டும். காலையில் ஒரு குவளை நீருடன் ஒரு எலுமிச்சத்தை பிழிந்து பருகி வந்தால் பித்த நோய், மயக்கம், குமட்டல் தீரும்.

வயிற்றுப்புண் (Ulcer) உள்ளவர்கள் உணவில் நெய் சேர்த்து உண்ணலாம். உருக்கிய நெய் உடலுக்கு நல்லது. ஆனாலும் கெட்டியான நெய் உடலுக்கு கெடுதல் தரும்.

கடுகை தூள் ஆக்கி வெந்நீரில் ஊறவைத்து கொடுக்க விக்கல் சரியாகும்.

**"கடுகு சிறிதானாலும் காரம் பெரிது."**

ஓர் பழமொழியாகும்.

பொதுவாக கடுகை சமையலில் தாளிக்க பயன்படுத்துகிறோம். ஏனெனில் கடுகு ஜீரணத்துக்கு உதவுகிறது.

வாழைப்பூவை வாரத்திற்கு ஒரு நாள் கூட்டாக செய்து சாப்பிட்டால் வயிற்று புண் நீங்கும். கருப்பை கோளாறும் சரியாகும்.

குறிஞ்சா கீரை (*Dragia volubuis*) தொடர்ந்து சாப்பாட்டுடன் சேர்த்தால் வயிற்று புண் நீங்கும்.

இவை தவிர அறுசுவையுள்ள உணவுகளை உண்ண பழக வேண்டும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு சுவையும் நமது உடலுக்கு அத்தியவசியமானதும் அவற்றை வலுப்படுத்தக் கூடியதாகவும் போசணை உள்ளன.

இதே போல பழவகைகளும் உண்ண பழகுதல் வேண்டும்.

இரவு உணவு உண்ட பின்னர் உறங்க செல்ல முன் வற்ற காய்ச்சிய பாலை அருந்த வேண்டும். கண் நோய் வராது. உணவு சமிக்கும். பல நோய்கள் குணமாகும். அத்துடன் இப்பாலில் உடல் என்புகளுக்கு வன்மை கொடுக்கும் Ca, P உண்டு.

இதனையே

**'மன்னிரவுண்ட பின்பு வற்ற காய்ச்சிறு**
**மாவின் பால்**
**நன்னயமாக கொள்ளியனயன நோய்**
**நாடா தோரும்**

**பன்னு தீவனங்கலலொல்லாஞ் சமித்தரும்**
**பல நோய் மாறும்**
**வன்னமெய் தடித்து விம்மி வளர்த்திடும்**
**வடிவுண்டாமோ'** எனக் கூரியுள்ளனர்.

இவ்வாறு காலையில் பிரம்மமுகூர்த்தத்தில் எழும்பி இரவு பாலினை காய்ச்சி பருகும் வரை தினந்தோறும் தின ஒழுக்கத்தை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நாம் நோயற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழலாம்.

## **உணவும் சுவையும்**

செல்வன். ரவீந்திரன் செந்தூரன்
32ம் அணி (முதலாம் வருடம்)

எமது உணவில் காணப்படும் முக்கிய கூறாக சுவை உள்ளது. தமிழ் மக்கள் சிறந்த உணவுப் பழக்கத்தினை கடைப்பிடித்து வந்தார்கள். உணவை பற்றி **நாலடியார்** குறிக்கும் போது

**'அறுசுவை உண்டி அமர்ந்தில்லாள் ஊட்டமறு சிகை நீக்கி உண்பாகும்'**.

என்பது போன்று 'அறுசுவை' என்னும் தொடரை உணவுக்கு அடைமொழியாக்கி கூறுவது தமிழ், தெலுங்கு, சமஸ்கிருதம் ஆகிய மொழிகளில் காணப்படும். ஏனைய மொழிகளான 'ஆங்கிலம்' முதலிவற்றில் காணப்படாது.

இரண்டாயிரம் ஆண்டிற்கு முற்பட்ட தமிழ்மொழி இலக்கியத்தில் உணவுக்கு அடைமொழியாக 'அறுசுவை' என கூறப்படுகின்றது. எமது முன்னோர்களில் பாமரமக்கள் முதற்தொட்டு பண்டிதர்கள் வரை சுவையினை பற்றி ஓரளவுக்காவது தெரிந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

அறுசுவை உணவானது நாவின் உருசியை மட்டும் கருதி உண்டாக்கப்படவில்லை. எமது உடலின் தேவை கருதியும் உருவாக்கப்பட்டது. சித்தமருத்துவ கொள்கையின் படி உணவில் இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, துவர்ப்பு, கைப்பு, கார்ப்பு எனும் ஆறு சுவைகளைக் கொண்டது. உலகில் உள்ள பொருட்கள் எல்லாம் இந்த ஆறுவகைகளில் அடங்கியுள்ளது. சித்தமருத்துவ கொள்கையின் அடிப்படையில் இவ்உலகில் உள்ள பொருட்கள் அனைத்தும் பஞ்சபூதங்களினால் ஆக்கப்பட்டவை. அதன் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு சுவையிலும் அங்கியுள்ள பஞ்சபூதங்கள் பின்வருவனவாகும்.

- இனிப்பு - மண் + நீர்
- உப்பு - தீ + நீர்
- கசப்பு - வாயு + ஆகாயம்
- கார்ப்பு - வாயு + தீ
- புளிப்பு - மண் + தீ
- துவர்ப்பு - மண் + ஆகாயம்

இச்சுவைகளில் இனிப்பு 8% பலத்தையும், புளிப்பு 5% பலத்தையும், கார்ப்பு 1% பலத்தையும், கசப்பு 4% பலத்தையும், உவர்ப்பு 3% பலத்தையும், துவர்ப்பு 2% பலத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது.

எமது உடலில் உள்ள முத்தோசங்கள் வாதம், பித்தம், கபம் என்பனவாகும். வாதத்தை துவர்ப்பு, கார்ப்பு முதலியன வளர்க்கும். பித்தத்தை உப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு முதலியன வளர்க்கும். கபத்தை இனிப்பு, உப்பு முதலியன வளர்க்கும்.

சுவைகளை குணத்தின் அடிப்படையில் இலகு குணமுடையவை, குரு குணமுடையவை என இரண்டாக பிரிக்கப்படுகின்றன. இனிப்பு, உப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய மூன்றும் குரு குணமுடையவை. புளிப்பு, கார்ப்பு, கைப்பு என்பன லகு குணமுடையவை.

எமது உடலில் இனிப்பு சுவையானது தசையை வளர்ப்பதற்கும் உப்புச் சுவையானது என்புகளின் விருத்திக்கும் ஞாபகசக்தியை விருத்தி செய்வதற்கும் உதவி புரிகின்றது. துவர்ப்பு சுவையானது குருதியை துவரச் செய்வதற்கும் உடலில் இருந்து குருதி வெளியேரும் போது துவளச் செய்து குருதி வெளியேராமல் பாதுகாக்கிது. புளிச்சுவை கொழுப்பை வளர்ப்பதற்கும் இரத்த குழாய்களிலுள்ள அழுக்கை நீக்கி சுத்தம் செய்வற்கும் பயன்படுகின்றது. கசப்பு சுவையானது நரம்பை வளர்ப்பதற்கும் உடலில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்கவும் பயன்படுகிறது.

இன்னொரு விதத்தில் சுவைகளை இரண்டாக பிரிப்பர். நட்புச் சுவைகள், பகை சுவைகள். துவர்ப்புக்கு உப்பு நட்பு, ஏனெனில் துவர்ப்பு ரத்தத்தை உண்டாக்கும். உப்பு அதனை சுத்தமாக வைக்கும். ஆதலினால் துவர்ப்பு உண்பர் உப்பு உடன் உண்ண வேண்டும். துவர்ப்பிற்கு புளிப்பு, கைப்பு, கார்ப்பு பகையாகும். ஆகவே துவர்ப்பு உண்ணும் போது இவற்றை குறைத்து உண்ண வேண்டும்.

உப்பிற்கு இனிப்பு நட்பாகவும் ஏனைய சுவைகள் பகையாவும் காணப்படும். உப்போடு ஏனைய சுவைகள் நட்பாகும் காலமும் உண்டு. உப்புக்கு பகையான கசப்பை நட்பாக கொள்ள வேண்டும். காரம் உள்ளதாயின் அகத்தி கீரையையும், மணிதக்காளியையும் பயன்படுத்தப்படும். அவற்றில் உப்பும் கசப்பும் கலந்து காணப்படுகிறது.

உப்போடு புளிப்பு நட்பாக வேண்டுமெனின் பசளி, தக்காளிப்பழம் சேர்த்தல் வேண்டும். உப்போடு துவர்ப்பு சேர்க்க வேண்டின் பீட்ரூட் பயன்படும். இனிப்பிற்கு உப்பு, புளிப்பு நட்பாகும். கைப்பு , கார்ப்பு பகையாகும். புளிப்பிற்கு இனிப்பு நட்பாகவும் ஏனையவை பகையாகவும் உள்ளன. கசப்பிற்கு காரம் நட்பு ஏனையவை பகையாகும். காரத்திற்கு 5 சுவைகளும் பகை, அவை நட்பாகும் காலமும் உண்டு.

சுவைகளில் இனிப்புசுவை (சீதவீரியம்) உடைய உணவுகள் சத்துவ குணத்தை விருத்தி செய்வன. கைப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு, சுவை உடைய உணவுகள் இராட்சத குணத்தை விருத்தி செய்ய உதவுகின்றன. உணவு உட்கொள்ளும் சமயத்தில் முதலில் இனிப்பு சுவையுடையவற்றையும் இடையில் புளிப்பு, உப்புசுவை உணவையும் இறுதியாக கைப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்புசுவை உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். உணவில் உள்ள சுவைகளில் காணப்படும் காய்கறிகள் வருமாறு.

1. **துவர்ப்பு**

- வாழைப்பூ
- வாழைப்பிஞ்சு
- அத்திபிஞ்சு
- அத்திக்காய்
- அத்திப்பழம் - இனிப்பு கலந்துள்ளது.
- விளாங்காய் - புளிப்பு கலந்துள்ளது
- விளாம்பழம்-புளிப்பு,இனிப்பு கலந்துள்ளது
- பேரீச்சம்பழம்
- புளியங்கொட்டை
- கடுக்காய்பிஞ்சு
- கடுக்காய்

2. **உப்பு**

- வாழைத்தண்டு
- முளைக்கீரை
- கீரைத்தண்டு
- வெள்ளை முள்ளங்கி
- மஞ்சள் முள்ளங்கி
- சிவப்பு முள்ளங்கி
- வெங்காயத்தாள்
- வெங்காயம் - கசப்பு கலந்துள்ளது
- மணிதக்காளிகாய்-கசப்பு கலந்துள்ளது.
- வெண்பூசணிக்காய்
- புடலங்காய்
- சுரைக்காய்
- வெள்ளரி பிஞ்சு
- கீரைக்காய்
- மஞ்சள்பூசணி- புளிப்பு கலந்துள்ளது
- நெல்லிக்காய் - துவர்ப்பு கலந்துள்ளது
- அருநெல்லிக்காய்–துவர்ப்பு கலந்துள்ளது.
- இளநீர் - இனிப்பு கலந்துள்ளது
- பசுவின்பால்- அறுசுவையும் கலந்துள்ளது
- கறியுப்பு
- அன்னாசிப்பழம் - இனிப்பு கலந்துள்ளது,
- வில்வஇலை - துவர்ப்பு, புளிப்பு, கசப்பு கலந்துள்ளது

3. **இனிப்பு**

- வாழைப்பழம் - புளிப்பு கலந்துள்ளது
- மலை வாழைப்பழம் – குளிர்ச்சியை தரும்
- பேயான் வாழைப்பழம் - குளிர்ச்சியை தரும்.
- அன்னாசிப்பழம் - உப்பு கலந்துள்ளது
- பேரீச்சம்பழம் – துவர்ப்பு கலந்துள்ளது
- நாவல்பழம்
- இலந்தைபழம் சீதாப்பழம்
- மாதுளம் பழம் – புளிப்பு கலந்துள்ளது
- கரும்பு
- நாட்டுச்சக்கரை
- வெல்லம்
- கற்கண்டு

4. **புளிப்பு**

- எலுமிச்சம்பழ ரசம்
- இட்டலி, தோசை, வடை முதலிய பண்டங்கள்
- பச்சரிசி - புளிப்பு அதிகம்
- புழுங்கல் அரிசி – புளிப்பு குறைவு
- சவ்வரிசி

- உளுத்தம் பருப்பு
- உளுந்து
- பயற்றம் பருப்பு
- பயறு
- துவரம் பருப்பு
- துவரை
- கடலைபருப்பு
- கடலை
- பட்டாணி
- வாதுமை பருப்பு
- முந்திரிபருப்பு
- வேர்கடலை- கசப்பு கலந்துள்ளது
- பூசணிப்பருப்பு
- தயிர்
- மோர்
- வெண்ணெய்
- நெய்
- எருமைபால்
- சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்
- சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு
- வெண்டைக்காய்
- புளிச்சகீரை- உப்பு கலந்துள்ளது
- வாழைப்பழம்
- பனம்பழம்
- மாம்பழம்
- எலுமிச்சம்பழம் - தோலில் கசப்பு உள்ளது
- மாங்காய்
- புளியங்காய்
- பலாபழம்
- நாரத்தங்காய்

5. **கசப்பு**

- கத்தரிக்காய் - கார்ப்பு உள்ளது
- கத்தரிபிஞ்சு
- மிதிபாகற்காய்
- கொம்புபாகற்காய் –புளிப்பு கலந்துள்ளது
- முருங்கைகாய் –புளிப்பு கலந்துள்ளது.
- பாவட்டங்காய்
- முருங்கைகீரை -உப்பு கலந்துள்ளது.
- அகத்திஇலை -உப்பு கலந்துள்ளது
- பொன்னாங்காணி இலை- அறுசுவையும் கலந்துள்ளது.
- வல்லாரைகீரை
- தூதுவளைகீரை
- கொத்தமல்லி கீரை
- ஆவரம்பூகீரை
- கரிசலாங்கண்ணி-உப்பு, துவர்ப்பு கலந்துள்ளது
- கறிவேப்பிலை-துவர்ப்பு கலந்துள்ளது
- முருங்கைபூ -புளிப்பு கலந்துள்ளது.
- பூண்டு
- வெந்தயம்-உப்பு, -புளிப்பு கலந்துள்ளது.
- சீரகம்
- தேங்காய்
- துளசி
- வேப்பம்பூ
- ஆகொண்டைகாய்
- வேப்பிலை
- எள்ளெண்ணெய்
- தேங்காய் எண்ணெய்
- கடுகெண்ணெய்

6. **கார்ப்பு**

- அறுகீரை
- சிறுகீரை
- கலவைகீரை
- நச்சுக்கொட்டைகீரை

- வேளைக்கீரை
- மிளகாய்
- கருணைக்கிழங்கு
- மிளகு
- இஞ்சி
- சுக்கு
- பொரிகடலை
- கோதுமை

நாம் அன்றாடம் பல வேலைகளை செய்வதாலும், சிந்திப்பதாலும் உடலில் இருக்கும் எலும்பு மூட்டுக்கள் பதம், தேய்மானம் அடைகின்றன. நம் உணவில் அறுசுவைக்கு பதில் கசப்புக்குரிய உணவுகளை உண்பதில்லை. நாம் உண்ண வேண்டிய சுவைகளில் 3 குறைந்து விடுகிறது. உடல் தேய்மானங்களை புதுப்பிக்க, உற்பத்தி ஆகும் கலவை தேய்ந்த பாகங்களில் முழுமையாகவும் உறுதியாகவும் படியாமல் போய் விடுகிறது. இதனால் படிப்படியாக தேய்மானங்கள் நம் உடலில் அதிகமாகி உறுப்புகள் பலத்தை (strength) இழக்கின்றன.

சில வைத்தியர்கள் முகம், கை, கால் வீக்கம் வியாதி உள்ளவர்களுக்கு உப்பில்லாத பத்திய உணவை உண்ணுமாறு கூறுகின்றனர். இதனால் வியாதி கட்டுப்படுத்தப்பட்டு வீக்கம் குறைவது உண்டு. உடல் வளர்ச்சியடைவதற்கு உப்பு அவசியமாகும். வயது 25 வரை உப்பை அளவாக உட்கொள்ள முடியும். அதன் பின்னர் உப்பின் அளவை பாதியாக குறைத்து கொள்வது உடல் நலத்ததிற்கு நல்லது. இரவு ஏழு மணிக்குள் உணவை முடித்தால் பத்து மணியளவில் உண்ட உணவு ஜீரணமடைந்தும் தூங்கும் போது முழுசக்தியும் உடம்பிலுள்ள தேய்மானங்களை புதுப்பிக்க பயன்படுகிறது. இரவில் 9, 10 மணிக்கு உண்ட உணவு ஜீரணடைந்தும், தூங்கும் போது ஓரளவு சக்தியும் புதுபிப்பதற்கு மிகுதி சக்தியும் பயன்படுவதால் பூரண உடல் தேய்மானம் புதுப்பிக்கும் வாய்ப்பு குறைந்து வருகிறது. இதனால் நோய்கள் விரைவாக நீங்குதில்லை. ஆகவே இரவு உணவை 7 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும். இதன் பின்னர் விடியும் வரை தாகத்திற்கு குடிநீர் அருந்த தேவையில்லை.

# நீரிழிவும் சித்த மருத்துவமும்

Miss. Imaniya Abuthalib

31ம் அணி (இரண்டாம் வருடம்)

தற்காலத்தில் மையம் கொண்டுள்ள இந்த நவீன விஞ்ஞான உலகில் மனிதனை நோய் வெல்லுமா? இல்லை நோயை மனிதன் வெல்வானா? என்ற நிலைக்கு தங்களை அறியாமலே உள்வாங்கப்படுகின்றனர். எந்தளவு உலகம் நவீனத்துவத்தை நோக்கி முன்னேறுகிறதோ அதற்கு ஈடு கொடுத்துக் கொண்டே புதுவித நோய்களும் வேர்விட்டு விருட்சமாகிறன.

உலகில் அனைத்துத் துறையிலும் விஞ்ஞான மையம் ஈர்க்கப்பட்டு முன்னேற்றம் கண்டது போன்று வைத்தியதுறையிலும் அறுவைசிகிக்சை, உறுப்பு மாற்றுசிகிக்சை (Organ Transplantation) உயிரிநகலாக்கம் (cloning test) என்று பலவாறு அபார முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது. இருந்த போதிலும் அன்றுதொட்டு இன்றுவரை மனிதனால் நிரந்தரத் தீர்வை எட்டமுடியாத சிலநோய்களும் உண்டு. அவற்றில் ஒன்றுதான் Diabetes என அழைக்கப்படும் (நீரிழிவு).

இந்நோய்நிலையின் போது உடம்பின் சாரமான அம்சங்கள் சிறுநீரோடு கலந்து சிறுநீரை அதிகப்படுத்தி அதனோடு வெளிப்படுவதால் இப்பெயர் கொண்டு அழைக்கப்படுகின்றனது. நீரிழிவு ஏற்பட பலகாரணங்கள் இருந்த போதிலும் இன்சுலின் (Hormone) குறைபாடு தொழிட்பாட்டுத்திறன் குறைவதுமே முக்கியகாரணியாக அமைகிறது .

இதைப்பற்றி "உணவே மருந்து ,மருந்தே உணவு" எனும் அடிப்படைக் கொள்கையைக் கொண்ட எமது சித்தமருத்துவம் கூறுவதும் அதற்குரிய இலகு தீர்வு பற்றி ஆராய்வோம்.

நீரிழிவு என அழைக்கப்படும் இந்நோய்க்கு மோகநீர், பெருமூத்திரம், மிகுநீர், தீத்திப்புநீர், மதுமோகம் என்பதுடன் வடமொழியில் பிரமோகம் என்றும் அழைக்கப்படும். இந்நோய்க்கு பெரும்பாலும் வாத, பித்த, கபதோசங்களில் கபமே முக்கிய தோஷமாக இருந்த போதிலும் வாதமும், பித்தமும் சிகிக்சை செய்யமுடியாத நீரிழிவுகளை உண்டாக்க கூடியவை.

இதில்

1. கபக் குற்றத்தால் வருபவை – 10 வகை
2. பித்த குற்றத்தால் வருபவை - 6 வகை
3. வாத குற்றத்தால் வருபவை - 4 வகை

மொத்தமாக 20 வகை பிரிவுகளாக நீரிழிவை வகுத்துள்ளார்கள்

- கபக்குற்றத்தால் உண்டாகும் மேகநோய்ப் பிரிவுகள்
    1. வசாநீர் (நிணம்மிதக்கும்நீர் ,வசாமோகம்)
    2. நெளிநீ (தூய்மைநீர் , உத்தமமோகம் )
    3. மூளைஉருக்கும்நீர் (மூளைநீர் / மச்சைமோகம் )
    4. இளநீர்நீர் (ஆதிக்கமோகம் )
    5. கள்நீர் (சுறாமோகம் )
    6. சுக்கிலமோகம் (வெண்ணீர்நீர் , தவழநீர் , சுக்கிலமோகம்)
    7. கழுநீர்நீர் (உதமமோகம்)
    8. தேன்நீர் (பிரசமோகம் )
    9. உப்புநீர் (சாரமோகம்)
    10. இறச்சிநீர் (கவிச்சிநீர் , தைத்தியமோகம் )

இது பொதுவாக கப, கொழுப்பு உடல் கசிவுப் பொருட்களின் ஒன்றிணைந்த அதிகரிப்பால் ஏற்படும்.

- பித்தகுற்றத்தால் உண்டாகும் மேகநோய்ப் பிரிவுகள்
    1. யானைமதநீர் (அப்பியமேகம் )
    2. கற்றாழைமணநீர் (பித்தப்பிரமியமேகம் )
    3 சுண்ணமணநீர் (சவ்விரனமேகம் )
    4 தித்திப்புநீர் (மதுமேகம் )
    5 பளிங்குநீர் (சாத்திரமேகம் )
    6 முயற்குருதிநீர் (ஆர்க்கமேகம் )

இது கொழுப்பின் அதிகரிப்பும் பித்தத்தின் அதிகரிப்பும் சேர்ந்து உண்டாகிறது. பித்தமும் கொழுப்பும் ஒன்றுக்கொன்று வேறுபட்ட குணமுடையவைகாளாதலால் ஒன்றுக்காக செய்யப்படும் சிகிக்சை மற்றொன்றுக்கு முரணாக ஏற்பட கூடியதாக இருக்கும். எனவே இந்நோய் முற்றிலும் குணப்படுத்துவது அரிது. இருந்தும் வியாதியின் தீவிரத்தன்மையைக் குறைத்து ஆயுளை நீடிப்பதற்கு பலமுறை உண்டு.

- வாதகுற்றத்தால் உண்டாகும் மேகநோய்ப் பிரிவுகள்
    1. நெய் மணநீர் (ஆசியக்கத்திமேகம் )
    2. பசுநீர் மணநீர் (சுத்தமேகம் )
    3. ஊன்மணநீர் (பிரமியமேகம் )
    4. இளமறிக் கொழுப்பு மணநீர் (மாங்கிசசிராவிமேகம் )

இந்த நான்கு வகை மோகநோய்களும் முற்றிலும் குணப்படுத்துவது அரிதான விடயமாகும்.

**நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்தக் கூடிய பழக்கவழக்கமும், தடுக்கும் வழியும்**

1. அதிகமாப்பொருள், கொழுப்பு , இனிப்பு உணவுப் பண்டங்களில் அதிக ஆசை (இனிப்பு, நெய், பால், இறைச்சி, வெல்லம், மற்றும் சோடா, சீனி சேர் குளிர்பானங்கள் சிறுநீரை மிகுதிப்படுத்தும் உணவு இவைகளை அதிகம் உண்ணல் ).
2. உட்சாகக் குறைவாக இருத்தல்.
   (அதிகதூக்கம், சோம்பித்திரிதல், உட்கார்ந்தது இருத்தல்)
3. அதிக உடற்பருமன் .
4. துன்பம், பயம், வேறுபட்ட மனஉளைசல்.
5. தாய்தந்தை வழியாகவும் ஏற்படலாம்.

இதனை தாதுக்களை சமமாக விருத்தியாக்க கூடிய ஆகார வகைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டு ஓடியாடி நடமாடக் கூடிய காரியங்களை செய்வதாலும் எடுத்தல்.

உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகா போன்ற பயிற்சிக்களில் ஈடுபடுவதன் மூலமும் இந்நோய் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம்.

**நோயின் அறிகுறிகள்**

1. தலைமயிர் சடை விழுதல்
2. வாயில் தித்திப்பு
3. கால்கள் மரத்தல், எரிவு
4. வாய் , தொண்டை , உழைந்து போதல்
5. நீர்வேட்கை
6. சோம்பல்
7. தேகம் முழுவதும் எரிவு
8. அங்கங்கள் மறத்தல்
9. மூத்திரத்தில் எறும்பு மொய்த்தல்
10. உடம்பில் நாற்றம்
11. மன உளைசல்
12. தூக்கமின்மை
13. அதிகம் வியர்த்தல்
14. மயிர், நகம் என்பன சீக்கிரம் வளருதல்
15. குளிர்சசியில் அதிகம் பிரியம் ஏற்படல்

**நோயின் பின்விளைவுகள்**

1. நீர்வேட்கை
2. சுரம்
3. இரத்தக்கட்டி
4. கிருத்தவீக்கம்
5. எரிவு
6. பலவீனம்
7. சீழ்கட்டி
8. மிகுஉடல் வியர்வை
9. மாமிசம் அழுகுதல்
10. பிளவை மாறாத விரணம்
11. அஜீரணம்
12. வயிற்றுபோக்கு
13. விக்கல் அடிக்கடி உண்டாக்குதல்
14. தன்னை தானறியாத மயக்கம்

இத்துடன் சிறுநீர் தொறுகி , கண்கள் , நரம்புமண்டலம் , இரத்தக்குழாய் பாதிப்பு. இறுதியில் உயிர் நீக்கம் ஏற்படும்.

**நீரிழிவுக்கு சித்தவைத்தியம் கூறும் இலகு தீர்வு**

1. **நாவல்கஷாயம்**

- நாவல்பட்டை
- நாவற்கொட்டை
- மஞ்சள்
- நன்னாரிவேர்
- மருதம்பட்டை
- ஆவாரை
- கொத்தமல்லி ,

  ஆகியவற்றை சமஎடை எடுத்து லேசாக இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதில் 30G எடுத்து 250ML நீரில் இட்டு ¼ பங்கு வரும்வரை காய்ச்சி எடுத்து வடிகட்டி காலை மாலை அருந்தவும்.

2. **நாவல்சூரணம்**

   நாவல் கொட்டைகளை வெயிலில் காயவைத்து உலந்தபின் கொட்டையின் மேல்தோலை நீக்கவேண்டும். பருப்பை மட்டும் இடித்து சூரணம் செய்து 1-2 கிராம் காலை மாலை தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும்.

3. **வெந்தயக்கஞ்சி**

100g வெந்தயத்தை சிறிதுநேரம் ஊறவைத்து வேக விடவும் கஞ்சியாக வெந்தயத்தை இறக்கி ஆறவிட வேண்டும் காலை உணவுக்கும் பகல்உணவுக்கும் இடையில் உட்கொள்ளலாம் அல்லது மாலையிலும் உட்கொள்ளலாம். காலையில் வெறும் வயிற்றிலும் குடிக்கலாம்.

4. **சிறுகுறிஞ்சாசூரணம்**

இலைகளை காயவைத்து இடித்து சல்லடையில் சலித்து சூரணம் செய்து 2 – 4 கிராம் நீருடன் ஒரு நாளைக்கு 2 வேளை உட்கொள்ளலாம்.

5. **ஆவாரை பஞ்சாங்க குடிநீர்**

ஆவாரச்செடியின் இலை, பூ, பழம், பட்டை, வேர் என்பவற்றை உலர இடித்து சூரணமாக்கி கொள்ளவும். 75g எடுத்து 40ML நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து கஷாயம் ஆக்கவும். ¼ பங்காக கஷாயம் வற்றியதும் எடுத்து வடிகட்டி தினம் 2 முறை 30-60 ML வீதம் அருந்தி வரலாம்

6. **கொம்புபாகல் சூரணம்**

கொம்பு பாகற்காய்களை காய வைத்து இடித்து சூரணம் செய்து 2-4g வெந்நீருடன் தினம் 2 முறை உட்கொள்ளலாம்.

**இன்னும் நாம் அன்றாடம் எடுக்கும் உணவுப்பொருட்களில் இருந்தும் சித்தர்கள் கூறும் பக்கவிளைவுகளற்ற இலகு மருத்துவம்.**

**1.சிறுகுறிஞ்சா**

இதன் இலையை சிறுக சிறுக அரந்து சுண்டல் செய்து சாப்பிட்டு வரல் அல்லது இதன் இலையை எடுத்து இடித்து பிழிந்தெடுத்த சாற்றை பருகினால் குருதியில் உள்ள சீனித்தன்மை குறையும்.

**1 பப்பாசிப் பிஞ்சு**

பப்பாசிப் பிஞ்சை எடுத்து நன்கு கழுவி தோலை சீவி அதிலிருந்து வடியும் பாலை நீக்கி விட்டு சின்னதுண்டுகளாக அறிந்து 3ம் பால்விட்டு கறி சமைத்து சாப்பிட்டு வர குருதியில் உள்ள சீனியின் அளவு குறையும்.

**3. வரகு**

இதனை சோறாக சமைத்து சாப்பிட்டு வருதல்.

**4. பாகல்பிஞ்சு**

பாகல் பிஞ்சை எடுத்து நன்கு கழுவி சிறுசிறுதுண்டுகளாக அறிந்து மரஉரலில் இட்டு பிழிந்தெடுத்த சாற்றை காலையில் பருகுதல் அல்லது பாகல்பிஞ்சை எடுத்து சிறுசிறு துண்டுகளாக அறிந்து வெயிலில் உலர்த்தி வற்றலாக சாப்பிடுதல்.

**2 நெல்லிசாறு**

- நெல்லிச்சாறு 15ML
- தேன் 15ML
- எலுமிச்சைப் பழச்சாறு 15ML நன்றாக கலந்து மாலை மட்டும் சாப்பிட்டு வரல்.

6. கொவ்வைகிழங்கு சாற்றை 8 – 10ml வீதம் மூன்று நேரமும் பருகி வர மதுமேக நோய் கட்டுப்படும்.

7. 25G வெந்தயத்தை தினமும் இரவில் ஊறவிட்டு அடுத்தநாள் காலை விழுங்கி வந்தால் மதுமேகம் கட்டுப்படும்.

8. கறிவேப்பிலையை நிழலில் உலர்த்தி நுண்ணிய பொடியாக பொடித்து அரிந்து 4-8 G வீதம் காலை மாலை ஆடை நீக்கிய பாலுடன் பருகி வரல்.
9. நன்னாரிவேரை ஊறவிட்டு 30G வீதம் தினமும் இருவேளை பருகி வர கட்டுப்படும்.
10. காற்றாளைசாறு 1 தேய்க்கரண்டி சாப்பிட்ட பின் 14 கிழமைகளுக்கு தொடர்ந்து எடுத்துவர நீரிழிவு கட்டுப்படும்.
11. தொட்டாசிணுங்கி வேரையும் இலையையும் நிழலில் உலர்த்தி பொடி அரித்து 4-8G வீதம் காலை மாலை சாப்பிட்டு வருதல்.
12. 1G மாம்பூவையும் 1G மாத்துளிரையும் தூளாக்கி அதில் 10G தூளை எடுத்து ஒரு குவளை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து நாள்தோறும் வெறும் வயிறில் சாப்பிடலாம்.
13. சரக்கொன்றைப்பூவை இதன் இலைத்துளிருடன் சேர்த்து தேன்விட்டு அரைத்து (1 தேக்கரண்டி) ஆடை நீக்கிய பாலுடன் உண்டால் மதுமேகம் குணமாகும்.
14. வேப்பம் பிசினை உலர்த்தி பொடித்து 2-6G வீதம் காலை மாலை வெந்நீருடன் அருந்த மதுமேகநோய் கட்டுப்படும் .

15. விளாம்பிசினை நீரில் கரைத்து வடித்து காய்ச்சி தூய்மைப்படுத்தி உலர்த்திப் பொடித்து 2-4G வீதம் உண்டுவரல்.

**தவிர்க்க வேண்டிய சில உணவுகளும் உரிய முறையிலான ஆலோசனைகளும்**

- தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்
  1. இனிப்பு உணவுகள்
  2. சோடா, சீனி சேர்பானங்கள்
  3. கொழுப்பு உணவுகள்
  4. எண்ணெய் உணவுகள்
  5. அதிக உப்பு சேர் உணவுகள்.
  6. கிழங்குவகைகள்
  7. பாலும் பால் மூலம் செய்த பண்டங்களும் (ஆனால் நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு என தயாரிக்கப்பட்ட பால்மா வகைகளை குடிக்கலாம்).
  8. மது தவிர்த்தல்

**கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சில ஆலோசனைகள்**

1. தினமும் சிறிது நேரம் உடட்பயிற்சி செய்தல் .
2. 5- 6 KM எனினும் நடத்தல்.
3. தியானம் செய்தல்.
4. மயூரா ஆசனம் போன்ற யோகாசனத்தை செய்தல்.
5. மனஉளைசல் தரும் நிகழ்வுகளை தவிர்தல்.
6. மது அருந்துதலை தவிர்த்தல்.
7. வெறும் காலுடன் நடப்பதை தவிர்த்தல்.
8. நகங்களை பிளேட் மூலம் வெட்டாது நகவெட்டியால் வெட்டுதல்.
9. பல்சூத்தை வராமல் தடுக்க ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிற்கு பின்னும் உப்புதண்ணீரால் வாயை கொப்பளிக்க வேண்டும்.
10. ஆபரணங்கள் இறுக்கமாக போடுவதை தவிர்த்தல்.
11. வாரத்திட்கு ஒருமுறை சிறுநீர் பரிசோதனையுடன் வாரத்திட்கு ஒருமுறை இரத்த பரிசோதனையும் எடுத்தல்.

உணவின் மூலமும் கைமருத்துவ முறைகள் மூலமும் கட்டுப்படுத்தி ஆரோக்கியமாக வாழ எதிர்கால சந்ததியினருக்கு கற்றுக் கொடுப்போம். சப்ததாதுக்களின் பாதிப்பையும் விளக்குவது சாலச் சிறந்தது .

## சித்தமருத்துவம்

சித்தர் தந்ததாம் சித்தமருத்துவம்
சித்தம் சேர்ந்த சிறந்தமருத்துவம்
நித்தம் நிம்மதி நிறைக்கும் மருத்துவம்
நீண்டு நம்மிடை நிலைக்கும் மருத்துவம்

பித்தம் வாதம் பின்பு சிலோத்துவம்
பேசி வைத்தவை மூன்றும் உடலில்
ஒத்து மெத்த நித்தம் சமமுறின்
உடலில் நோயெதென் றோதும் மருத்துவம்

ஆங்கிலத்தவர் ஆக்கும் மருந்தது
ஆங்கு நோயதை மற்றொரு நோயதாய்
தாங்க மாற்றித் தந்திடும் தன்மையால்
தங்கும் இங்குதானுடல் நோயுடன்

முற்றும் வேருடன் முடித்திடும் தன்மையால்
முழுதும் இங்கு மொழிந்த முறையதால்
பற்றும் நோயெது பக்கவிளைவெது
பற்றில் நாமுடன் கற்கும் மருத்துவம்

பசித்த பின்பு பருகிடின் நோயெது
பாங்கதாமன வுண்டிடின் நோயெது
புசிக்க ஏற்றதை உண்டிடின் நோயெது
போற்ற ஓர் மருந்தற்ற மருத்துவம்

உண்ணுகின்ற உணவை மருந்ததாய்
உரிய தாமள வுண்ட உலகினர்
பண்ணுகின்ற பணியது பாங்குறும்
பாரில் இன்பம் சேர்வதுசித்தரால்

வந்த நோயின் வகையது நோக்கியே
வகுத்த நோய்க்குறு காரணம் நோக்கியே
எந்த மாமருந் தெம்முறை என்றுடன்
ஏற்ற நற்பரிகார மருத்துவம்

உற்ற நோயதைப் பெற்றவன் தன்மையை
உள்ளதாகும் கால பருவத்தை
கற்ற நல்ல வைத்தியன் கண்டுதான்
கருணையோடு புரியும் மருத்துவம்

நோயர் வேறு நோக்கும் மருத்துவர்
நொந்த நோய்க்கு நுவனும் மருந்தொடு
தாயர் போலத் தான் பணிதந்திடும்
தன்மை தாங்கிய தமிழர் மருத்துவம்

போற்றி நன்கு ஏற்றும் மருத்துவம்
புகலும் சித்தரின் சித்திகள் சேரவே
சாற்றி ஆற்றிடும் சால்பு மருத்துவம்
சாலவே நலம் சார்ந்த மருத்துவம்.

# குன்மநோயும் சித்தமருத்துவ தீர்வும்

**Miss. M.B.P. Shibra**
**30th BSMS (Third year)**

**Peptic ulcers**

- Peptic ulcers are the areas of degeneration & necrosis of gastrointestinal mucosa exposed to acid peptic secretions
- They can occur at any level of alimentary tract that is exposed to hydrochloric acid & pepsin.
- Occurring ratio : Stomach : Duodenum = 1:4

**Acute peptic ulcers / Stress ulcers**

- Multiple.
- Small mucosal erosions seen in stomach duodenum.

**Causes**

1 Psychological stress
2 Physiological stress
- Shock
- Severe trauma
- Septicaemia
- Extensive burns
- Intra cranial lessons (Cushing's ulcers developing from hyper acidity following excessive vagal stimulation)
- Drug intake (Aspirin, Steroids, Butazolidine)
- Local irritants (Alcohol, smoking coffee)

**Pathogenesis**

1 Ischaemic hypoxic injury to the mucosal cells.
2 Depletion of gastric mucus 'barrier' rendering the mucosa susceptible to attack by acid-peptic secretions.

**Chronic peptic ulcers**

1 Frequent in middle aged adult.
2 More common in males.

**Causes**

1 *Helicobacter pylori*gastritis.

2 NSAIDS- induced mucosal injury.

- Non-steroidal anti inflammatory drugs direct toxicity, endothelial damage & epithelial injury to both gastric as well as duodenal mucosa.

3 Acid pepsin secretions.
4 Chronic gastritis.
5 Other local irritants.
- Heavily special foods
- Alcohol
- Cigarette smoking
- Unbuffered aspirirn

6 Dietary factors
- Malnutrition

7 Psychological factors
- Stress
- Anxiety
- Fatigue

8 Genetic factors
- People with blood group “O” appear to be more prone to develop peptic ulcers.
- Monozygotic twins
- HLA-B5 Antigen

9 Hormonal factors
- Islet-cell tumor in Zollinger-Ellison Syndrome elaboration of gastrin
- Hyperplasia & Adenomas of parathyroid glands, Adrenal cortex & anterior pituitary.

10 Miscellaneous
- Duodenal ulcers associated with various other conditions.
  - Alcoholic cirrhosis
  - Chronic renal failure
  - Hyper parathyroidism
  - Chronic obstructive pulmonary disease
  - Chronic pancreatitis.

**Pathogenesis of duodenal ulcer**

1 Fasting stomach at night → vagal stimulation → hyper secretion of gastric acid.

- There is high basal & maximal acid output in response to various stimuli.

2 Patients of duodenal ulcer have rapid emptying of stomach so that the food which normally buffers & neutralizers the gastric acid, passes down into the small intestine, leaving the duodenal mucosa exposed to the aggressive action of gastric acid.

3 Helicobacter gastritis

- Caused by *Helicobacter pylori*

Bacterial elaboration of urease, protease, catalase, phospholipase

↓

Gastric mucosal defense is broken.

H-pylori infected mucosal epithelium releases pro inflammatorycytokines (IL-1, IL-6, IL-8 & tumor necrosing factor-α).

↓

Inflammatory reaction

↓

Necrosis of epithelial cells of duodenal mucosa

- Epithelial injury is induced by cyto toxin associated gene protein (cag A) while vacuolating gene protein (vac A) induces elaboration of cytokines.

**Gastric ulcer**

1 Hyper acidity may occur in gastric ulcer due to increased serum gastrin levels in response to ingested food in atonic stomach.

2 Many patients of gastric ulcer have low-to-normal gastric acid levels.

- Ulcer genesis in such patients is explained on the basis of damaging influence of other factors such as gastritis, bile reflux, cigarette smoke etc.

3 Normally protective gastric mucus barrier against acid-pepsin deranged in gastric ulcer
- There is depletion in the quantity as well as quality of gastric mucus.
- Colonization of gastric mucosa by H-pylori.

**Complications**

- Acute & sub-acute peptic ulcer heals without leaving any visible scar.
- Healing of chronic, larger & deeper ulcers may results in complications.

1 Obstruction
- Development of fibrous scar at or near the pylorus causing pyloric stenosis.
- Healed duodenal ulcers along lesser curvatures may produce "hourglass" deformity due to fibrosis & contraction.

2 Hemorrhage
- Erosion of small blood vessels in the base of an ulcer occurs in all ulcers cause minor bleeding
- Testing-occult blood in stool
- Chronic blood loss cause iron deficiency anemia.
- Severe bleeding- coffee ground vomitus or melaena
- Chronic ulcer erode major arteries (loft gastric artery, gastro duo denal artery, splenic artery) cause massive, severe hematemesis & death.

3 Perforation
- Occurs more commonly in chronic duodenal ulcers
- Causing acute peritonitis
- Air under the diaphragm
- Sub phrenic abscess

4 Malignant transformation
- A chronic duodenal ulcer nerver turns malignant
- Less than 1% of chronic gastric ulcers may transformation into carcinoma

**Clinical features**

- Peptic ulcer- severe burning pain in in epigastric region
- Gastric ulcer- pain occurs while eating or drinking
- Duodenal ulcer-pain is felt 1 or 2 hours after food intake during night
- Nausea
- Vomiting
- Hematemesis & melaena
- Appetite- good appetite but are afraid to eat
- Weight loss
- Heart burn (burning pain in chest due to regurgitation of acid from stomach into oesophagous )
- சித்த மருத்துவத்தில் peptic ulcer இனை ‘‘குன்ம நோய்’’ என அழைப்பர்.

- இரைப்பையை (Stomach) ‘ஆமாசயம்’ எனவும் குடலை (Intetstine) ‘பக்குவாசயம்’ எனவும் அழைப்பர்.

- **குன்மத்தின் வேறு பெயர்கள்**
    - வயிற்றுள் புரளல், வயிற்றுள் புரளலுடன் நோதல்.

- **இயல்பு** – செரியாமை,வயிற்றில் எரிச்சல், வாந்தி, உடல் வன்மை குறைதல், தேகம் மெலிதல், மனம் குன்றல்.

- **நோய் வரும் வழி**

    - மிகுதியாக சூடுள்ள பொருள்.
    - வாயுப்பொருள்
    - மண், உமி, கல், தூசு, மயிர், நெல்லு மூக்கு ஆகியவை கலந்த பொருள் உண்ணல்.
    - சுனை நீர், ஓட்டமற்ற நீர், சுண்ணாம்பு கலந்த நீர் அருந்துததல்.
    - தேங்காய்ப்பால் போன்ற மந்தப் பொருள்களை மிகுதியாகக் கொள்ளல்.
    - அடிக்கடி சினங்கொள்ளல்
    - பட்டினியிருத்தல்
    - மனச்சளிப்பு
    - துக்கம்.

மேற்கண்ட காரணங்களால் வயிற்றுள் மாசு பற்றிக்கிருமிகளுண்டாய் வயிற்றுள் வலியுடன் கொடிய துன்பங்களை விளைவிக்கும்

**முற்குறி குணங்கள்**

- ஆரம்பத்தில் பசியின்மை
- உணவில் வெறுப்பு

- குமட்டல்
- ஏப்பம்
- நீருறல்
- வயிறுபுரட்டி நோதல்
- வாந்தி
- புளியேற்பம்
- வயிறு இரைதல்
- வயிற்றில் புரளல்.

யூகிமுனி வகுப்பின்படி எண்வகைக் குன்மம்.

- வாயு குன்மம்.
- வாத குன்மம்.
- பித்த குன்மம்.
- ஏரி குன்மம்.
- வலி குன்மம்.
- சத்தி குன்மம்
- சன்னி குன்மம்
- ஐய குன்மம்

**குன்ம நோயின் பொதுக் குறிகுணங்கள்**

- பெரும்பான்மை ஆண்களுக்கு 25-45 வயது வரை வரும்
- சிறுபான்மையாய் பெண்களுக்கு வரும்
- உடல் நன்னிலையிலிருக்கும் போது திடீரெனப் பசியின்மை
- வாய்குமட்டல்
- பித்த வாந்தி, செரியாமை, புளியேப்பம்
- நாளடைவில் நோவை வலுக்கச் செய்யும்
- வயிறு பளுவாகத் தோன்றும்
- வயிறு புரண்டு நோதல்
- தாங்க முடியாத வலி உண்டாதல்
- வலி தாங்க முடியாது கட்டாய வாந்தி செய்வதால் வலி சற்று குறையும்.

குன்ம நோயில் ஆமாசயம், பக்குவாசயத்தில் ஜாடராக்கினி தடைப்பட்டு சமிபாடு சரியாக நடைபெறாது. ஆத்துடன் வியான வாயு தடைப்பட்டால், அக்கினி மந்தம் ஆமம் உருவாகும். ஆமம் நீக்கப்பட்டாலேயே சமிபாடு சரியாக நடைபெறும். ஆகவே ஆமத்தை நீக்கி மந்தப்பட்ட அக்கினியை சீர்செய்யும் செய்கையுள்ள மருந்துகளை வழங்கல் வேண்டும்.

பின்வரும் செய்கைகள் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

- ❖ Carminative
- ❖ Stomachic
- ❖ Stimulant
- ❖ Digestive
- ❖ Sialagogue

**குன்மத்துக்கு சித்த மருத்துவ தீர்வு :**

**பாஸ்கரலவணம்.**

- சேரும் சரக்குகள்

1. கறியுப்பு – Sodium Chloride
2. கல்லுப்பு-
3. கறுத்த உப்பு(பிடாலவணம்) – Black Salt
4. இந்துப்பு – Sodium chloride impure
5. மல்லி – *Corlandrum Sativum*
6. திப்பிலி – *Piper longum*
7. திப்பிலி மூலம் - *Piper longum*
8. கருஞ்சீரகம் - *Nigella sativa*
9. இலவங்கப் பத்திரி – *Cinnamomum zeylanicum*
10. சிறுநாகம்பூ - *Meusa fera*
11. கொறுக்காப்புளி – *Garcinia cambogia*
12. மிளகு – *Piper nigrum*
13. நற்சீரகம் - *Cuminum cyminum*
14. சுக்கு- *Zingiber officinale*
15. இலவங்கப்பட்டை- *Cinnamomum zeylanicum*
16. ஏலம்- *Elettaria repens*

அளவு :- 500mg-1500mg தினம் 2 வேளை

அனுபானம் : வெந்நீர் / மோர்

உண்பதற்கு 1- 2 மணிநேரம் முன் மருந்து உபயோகம்

தீரும் ரோகங்கள்: பித்தவாய்வு, அசீரணம், பரிநாமசூலை, வயிற்றுப்பொருமல், ஆமாசயவிரணம்

**மேற்கண்ட சரக்குகள் பயன்படுத்துவதற்கான காரணங்கள்**

1. கறியுப்பு
    - Increases secretion of gastric juice.
    - Taken with discretion by the dyspeptic.
    - Small doses it increases secretion of salivary gland, gastric gland, sharpen appetite.
    - Promotes digestion of vegetable food.

- Decreases secretion of mucus.
- Relief duodenal ulcer with nausea & pain after meals.
- Stop haemorrhages from wounds.

2. கறுத்த உப்பு(பிடாலவணம்)
    - அதிநீர், மந்தம் என்பன போகும்.
    - பசி உண்டாகும்.

3. கல்லுப்பு
    - பித்தம், வாந்தி, உஷ்ணவாயு, எண்வித குன்மம் தீரும்.
4. இந்துப்பு
    - Carminative.
    - Stomachic.
    - Digestive.
    - Promotes appetite.
    - Assists digestion & assimilation.
    - Given in dyspepsia & other abdominal disorders.

5. மல்லி
    - Oil- useful in flatulent colic.
    - Combination with Carclamom & Caraway good carminative.
    - Use for dyspepsia, indigestion, flatulence
    - Digestive
    - Carminative
    - Stomachic

6. திப்பிலி
    - Stimulant
    - Carminative
    - Alterative
    - Useful in colic flatulence

7. கருஞ்சீரகம்
    - Stomachic
    - Stimulant
    - Carminative
    - Digestive

8. சிறுநாகம்பூ
    - Dried  flowers contain tannin

- Astringent & Stomachic
- Stimulant, Carminative.
- Dried flowers used in Excess mucus elimination.

9. மிளகு
    - Piperine acts on mucus membranes
    - Carminative
    - Used in dyspepsia, flatulence
    - Digestive

10. நற்சீரகம்
    - Carminative
    - Stomachic
    - Stimulant
    - Used in dyspepsia, pain.

11. சுக்கு
    - Contain 6-gingesuiphonic acid exhibited anti-ulcer activity.
    - Carminative
    - Stimulant to GIT
    - Stomachic
    - Sialagogue
    - Digestive
12. இலவங்கப்பட்டை
    - Carminative
    - Stimulant
    - Haemostatic
    - Astringent
    - Stomachic
    - Used in dyspepsia, flatulency, vomiting
13. ஏலம்
    - Stimulant
    - Carminative
    - Stomachic

அனுபானமாக மோர் பயன்படுத்துவது சிறந்தது, ஏனெனில் அதில் Astringent action உம் Lacto bacillus உம் காணப்படுகிறது. Lacto bacillus ஆனது Intestine இல் commensal ஆக இருந்து Mucus membrane இன் உருவாக்கத்தில் பங்கெடுக்கும், அத்தோடு Astringent action ஆனது ஆமாசய விரணத்தை குணப்படுத்தும்.

## புற்றுநோயை ஒழிப்போம்

Miss. S. Karunya
31st BSMS(2nd BSMS)

நவநாகரீக உலகத்தை நடுங்கச் செய்கிற கொடிய நோயாக புற்றுநோய் இன்று விளங்குகின்றது. ஏழை, பணக்காரன், உயர்ந்தவன், தாழ்ந்தவன், படித்தவன், பாமரன் என்ற எவ்வித பாகுபாடும் இல்லாமல் உலக மக்களை பாதிக்கிற நோயாகக் காணப்படுகிறது. கலங்களின் அதீத பெருக்கமே புற்றுநோயாகும்.

புற்றுநோய் என்பது நம் உடலுக்கு நஞ்சை விளைவிக்கும் ஒரு வகையான பூஞ்சை காளான் என்பதை அகத்தியர் தம் ஏட்டுக் குறிப்பில் குறிப்பிட்டதோடு அதற்கான மருந்தையும் அதில் குறிப்பிட்டுள்ளார் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

சில சமயங்களில் சில கலங்களில் தவறு ஏதாவது ஏற்பட்டு அவை அழிவடையாது கட்டுப்பாடின்றி பல்கி பெருகி கட்டியாக வளர ஆரம்பிக்கும். இதனையே புற்றுநோய் என அழைக்கப்படுகிறது. கட்டி எங்கு உருவாகிறதோ இதிலிருந்து உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் பரவக் கூடும். அத்தோடு கட்டிகளுக்கு அருகிலுள்ள திசுக்களுக்கும் பின்னர் நிணநீர், இரத்தம் வழியாக உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்க பரவுகிறது. இவ்வாறு பரவிச் செல்வதை இரண்டாம் நிலை புற்றுநோய் என்பர்.

### புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்

- 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு முதுமை காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- அதிக மதுப் பாவனை
- அதிக புகைப் பழக்கம்
- உடற்பருமன்
- குடும்ப வரலாறு
- சில இரசாயணங்கள்

புற்றுநோய் ஒரு தொற்று நோயல்ல. மக்கள் மத்தியில் பல தவறான எண்ணங்களைக் கொண்டு புற்று நோயாளர்கள் சமூகத்திலிருந்து தள்ளி வைக்கப்படுகின்றனர். எனவே மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்றடுத்த வேண்டியது எமது கடமையகும்.

எவ்வளவு நவீன மருத்துவக் கண்டுபிடிப்புக்கள் இருந்தாலும் புற்றுநொயால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது. இது ஒரு உயிர்க்கொல்லி நோயாகவே விளங்குகிறது. இத்தகைய உயிரிழப்புக்களைக் குறைப்பதற்கு ஒரே வழி ஆரம்பத்திலேயே இதனைக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சைகளினை மேற்கொள்வதே.

புற்றுநோயில் பல வகை காணப்படுவதனால் குணங்குறிகள் ஒன்றாகக் காணப்படுவதில்லை. இருந்த போதிலும் ஒரு சில பொதுவான குறிகுணங்கள் காணப்படுகின்றன. உடற் சோர்வு, பசியின்மை, உடல்மெலிவு, படபடப்பு போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

தற்போது பல வகையான புற்றுநோய்கள் அறியப்பட்டுள்ள போதிலும் மார்பகப் புற்றுநோய், கருப்பைக் கழுத்துப் புற்றுநோய் போன்றன அதிகளவில் காணப்படுகின்றன. மார்பக சுய பரிசோதனை செய்வதன் மூலமும் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை முழு உடற் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் நோய்வராமலும் தடுக்கலாம். தற்காலத்தை பொறுத்தவரை இவை பற்றிய விழிப்புணர்வுகள் பல வடிவங்களில் மக்களுக்கு வழங்கபடுகின்ற போதிலும் சரியான முறையில் மக்களை சென்றடைவதில்லை. இக்குறை எதிர் கலத்தில் நிவர்த்தி செய்யப்பட்டு புற்று நோய் அற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்.

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்"

## புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும் பல்வேறு உணவு வகைகள்

செல்வி. சங்கீர்ணா சுபேந்திரன்
32ம் அணி (முதலாம் வருடம்)

இன்று உலகெங்கிலும் புற்றுநோயாளர்களின் தொகை அதிகரித்து வருகின்றது. இதை முன்கூட்டியே வராமல் தடுப்பது குணமாக்கி நலமுடன் வாழ்வதும் மனிதர்களின் கைகளில் தான் உள்ளது. புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பதில் பழச்சாறுகளும் பச்சையான காய்கறிகளும் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றது. புற்றுநோயளிகள் முதலில் நவீன மருத்துவத்தின் மூலம் ஆலோசனயை பெற்று அதன்படி நடக்கவேண்டும். அத்தோடு இயற்கை மருத்துவமாக நமது அன்றாட உணவில் அதற்குரிய உணவுவகைகளை சேர்த்து கொள்ள வேண்டும். எல்லா விதமான புற்றுநோய் வகைகளை கட்டுபடுத்தவும் குணபடுத்தவும் விற்றமின் “ஏ” மற்றும் “சி” , துத்தநாகம், செலினியம் போன்ற தாதுஉப்புகள் உள்ள பழங்கள் , காய்கறிகள் என்பன உதவுகின்றன.

### கரட்சாறு

முக்கியமாக காலையில் ஒரு கோப்பை கரட்சாறு அருந்துவது மிகவும் நன்மை பயக்கும். இதில் உள்ள விற்றமின் ”ஈ” புற்றுநோய் இருந்தால் அதனை குணபடுத்தும் . அதுமாத்திரமல்ல ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளையும் நீடித்து தருகின்றது. கரட்டில் விற்றமின் “எ”யும் உள்ளது. இது தோல் புற்றுநோயைக் குணமாக்குகிறது.

### தயிர்

உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் தயிர் ஓர் புற்றுநோய் நிவாரணி. அது வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட தயிராக இருந்தால் மிகவும் நல்லது. இத்தயிரில் “எல்” ஆசிட்டோபிளஸ் என்ற பற்றீரியா இருக்கிறது. இது பெருங்குடல் புற்றுநோயை முன்கூட்டியே வராமல் தடுக்கின்றது. வந்தபின் ஆரம்பநிலையில் குணமாக்குகின்றது.

### மூவகைச்சாறுகள்

மூவகைச்சாறுகள் என குறிப்பிடுவது பீட்டுட், அபின் மற்றும் கரட் என்பவை ஆகும். குறிப்பாக புகைப்பிடிப்பவர்கள், வெற்றிலை, சுண்ணாம்பு, பாக்கு போடுபவர்கள், புகையிலை மெல்லுபவர்கள் மற்றும் மது அருந்துபவர்களுக்கு புற்றுநோய் அபாயம் அதிகம் உண்டு. இவர்களுக்கு வரக்கூடிய நுரையீரல் புற்றுநோயை இந்த மூவகைச்சாறுகளின் மூலம் வராமல் தடுக்கலாம். வந்தவர்களுக்கு ஆரம்பநிலையில் இது பலன் தரும்.

**வேர்க்கடலை**

நமது உடல் திசுகளில் புற்றுநோய் கிருமிகள் செல்ல முடியாதபடி தடுக்கிற ‘செலினியம்’ என்ற உப்பு உடல் திசுக்களை உறுதியாக வைத்திருந்து புற்றுநோயைத் தடுப்பதுடன் இந்நோய் இருந்தாலும் கட்டுபடுத்திவிடுகிறது. இந்த ‘செலினியம்’ என்ற உப்பு வேர்க்கடலையில் போதியளவு இருக்கறது. அத்துடன் விற்றமின் ‘ஈ’ யும் வேர்க்கடலையில் அதிகம் இருப்பதால் புற்றுநோயை தடுக்க உதவுகிறது. குறைந்தது 50g வேர்க்கடலையாவது உண்பது நல்லது.

**செலினியம்**

‘செலினியம்’ என்ற உப்பு தொடர்ந்து புற்றுநோயாளிகளுக்கும் ஆரோக்கிய கோளாறு உள்ளவர்களும் கிடைக்க தக்காளிச்சாறு , வெங்காயசாறு, பூண்டுச்சாறு, பால், முட்டை, கடலுணவு முதலியவற்றை அவ்வப்போது பயன்படுத்தி வந்தால் போதும் இவற்றில் உள்ள ‘அன்டிஒக்சைட்’( anti oxide) என்ற பொருள் தான் இந்த அரியபணியைச் செய்கிறது. குறிப்பாக நெல்லி, கரட், வேர்க்கடலை இந்த மூன்றிலும் இந்தபொருள் போதுமான அளவு உள்ளது.

**துத்தநாக உப்பு**

அவரை, பால், தானியவகைகள், ஈரல், பருப்புவகைகளில் துத்தநாகஉப்பு அதிகம் உள்ளது. இது தோல் புற்றுநோயாளிகளுக்கு அதிகம் நன்மை தரும். அத்தோடு இவர்கள் தினமும் இரு வேளையாவது கரட்சாறு அருந்த வேண்டும். புற்றுநோயாளிகளின் வாழ்நாட்களை அதிகரிக்கச் செய்வதில் பாதாம், பட்டாணி, மொச்சை, கோதுமை, உப்புமா, தவிட்டுடன் சேர்ந்த கோதுமை சப்பாத்தி மிகவும் சிறப்பானது. ஏனெனில் இவற்றில் உள்ள துத்தநாக உப்பு சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்து வாழ்நாளை நீடிக்க வைக்கிறது.

**நார்ச்சத்துகள்**

அளவோடும் தவறாமலும் சோறு சாப்பிட்டு வந்தால் குடல் புற்றுநோயாளிகள் விரைவாக குணமடைவார்கள். எனினும் இவர்கள் கரட்சாற்றையும் தவறாமல் அருந்தவேண்டும். சோற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து குடல் புற்றுநோயைக் குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது. கரட்சாறு அருந்தாத நாட்களில் திராட்சை, பீட்ருட், அப்பிள், தக்காளி, பப்பாளி, அறுகம்புல் சாறு முதலியவற்றை மாறிமாறி அருந்துவது நன்மை பயக்கும். இவை தவிர நெல்லிக்காயும் முளைவிட்ட தானியங்களும் குடல் புற்றுநோய்க்குச் சிறந்த பலனைத் தரும். புற்றுநோயை முற்றிலும் தவிர்க்க தினமும் 60g நார்ச்சத்துத் தேவை. இட்லி, சப்பாத்தி, சோறு முதலியவற்றின் மூலம் இது கிடைத்தாலும் பழச்சாறு வகைகளின் மூலம் இது நேரடியாகக் கிடைக்கின்றது.

**மாதுளம்பழம்**

நெஞ்சுவலியைக் குணமாக்கும் தன்மை கொண்டது. மாதுளையில் புற்றுநோயைக் குணமாகும் சக்தி வாய்ந்த "எல்லோஜிக்கமிலம்" உண்டு. தினமும் ஒருவேளை எல்லா விதமான பழத்துண்டுகள், காய்கறித்துண்டுகள், கீரைகள் முதலியவற்றைக் கலந்து 300g வீதம் பச்சையாக உண்டு வந்தால் புற்றுநோய் மட்டுமல்ல எல்லாவிதமான நோய்களும் அணுகாது. பழச்சாறு வகைகள் செலினியம், செம்பு முதலிய தாதுஉப்புகள் நேரடியாகக் கிடைப்பதால் பழச்சாறு வகைகளை நன்கு அருந்தி வருவது சிறந்தது.

# நோய் தீர்க்கும் பாட்டி வைத்தியம்

செல்வி. தர்ஸனா நடராஜா
30ம் அணி (மூன்றாம் வருடம்)

ஆதி காலங்களில் அனைத்து மக்களும் நோய்கள் ஏற்படும் போது மூலிகைகளை பயன்படுத்தி நோய்களை தீர்த்து இயற்கையுடன் ஒன்றித்து வாழ்ந்தார்கள். இதனால் அவர்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழக் கூடியதாக இருந்தது. ஆனால் தற்போது அனைவரும் இயந்திர உலகில் வாழ்கின்றனர். இதனால் பல்வேறு நோய்கள் ஏற்பட்டு சிரமப்படுகின்றனர். இந் நோய்களை தீர்க்க உடனடி நிவாரணம் இலவசமாக பெற்று துன்புறுகின்றனர். இருப்பினும் சில கிராம மக்களினால் நோய்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கு சுதேச மருத்துவ முறைகள் தற்காலத்திலும் பின்பற்றப்பட்ட வருகின்றன. ஆவற்றுள் சில பின்வருமாறு :

- வயிற்றில் வாய்வு குணம் இருந்தால் வெந்தயம் நீரில் ஊறவைத்து சாப்பிட நோய் தீரும்.
- அசமத்தை (ஓமம்) பொடித்து தேனில் குழைத்து உண்ண வயிற்றுபாதைகள் வயிற்றோட்டம் சமிபாடடையாமை தீரும்.
- செவ்வரத்தம் பூவை ஊறவைத்து பிசைந்த நீரினால் கழுவ சிறு குழந்தைகளுக்கு முகத்திலும் உடலிலும் ஏற்படும் கிரந்தி தன்மை நீங்கும்.
- சிறு குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்று பொருமல், காய்ச்சல் நீங்குவதற்கு மிளகு, மாதுளம் தண்டு, வேலிப்பருத்தி (உத்தமகாணி) தண்டு, வேப்பம் தண்டு, மாவின் தண்டு, வெள்ளைப்பூடு, அசமதாகம், வேர்க்கொம்பு என்பவற்றை அவித்து எடுத்த நீரினை பருகல்.
- தலையிடி நிற்காவிடில் முடிதும்பையை அரைத்து நெற்றியில் தடவல் அல்லது வேப்பம் விதையை உடைத்து கோது நீக்கி சின்ன வெங்காயத்துடன் சேர்த்து நெற்றியில் பூச தலையிடி நிற்கும்.
- குப்பைமேனியுடன் சிறிது மிளகைச் சேர்த்து அரைத்து பூச உடலில் ஏற்படும் சொறி சிரங்கு நீங்கும்.
- தேசி இலையை அவித்து ஆவி பிடித்தால் தலையிலுள்ள சளி குறையும் தலையில் கட்டிய நீர் இறங்கும்.
- இதர வாழைத்தண்டை வெட்டி தட்டிப் பிளந்து அதிலுள்ள நீரைப் பருகினால் பாம்பு கடித்த விடம் உடலில் பரவுதல் குறையும்.

- திராயுடன் பழப்புளியை சேர்த்து அரைத்து தேள் கொட்டிய இடத்தில் தடவினால் கடுப்பு விடம் இறங்கும்.
- மாதுளம் பிஞ்சை நெருப்புச் சாம்பலில் சுட்டு அரைத்து தேனில் குழைத்து உண்ண வயிற்றுளைவு தீரும்.
- பிள்ளை கற்றாளையை எடுத்து மேற்றோலை சீவி உள்ளிருக்கும் சோற்றை சிறுதுண்டுகளாக்கி நீரில் நன்றாக கழுவி (10 தடவைகள்) நாளொன்றுக்கு சில துண்டுகளை 2 தடவைகள் உண்ண மூலக்கடுப்பு வெளிமூலம் நீங்கும்.
- மான்பாஞ்சான் இலையை கருக வறுத்து பொடித்து ஆமணக்கு எண்ணெயில் குழைத்து கட்டின் மேல் பூசினால் உடம்பில் ஏற்படும் கட்டு வற்றி விடும்.
- சுத்தமான தேன் 2 தேக்கரண்டி காலை மாலை உண்ண நெஞ்செரிவு அல்சர் குறையும்.
- கற்பூரவள்ளி இலை சாற்றுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பருக்க குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சளி இருமல் குறையும்.
- குழந்தைகளுக்கு தலையில் சிரங்கு ஏற்பட்டு தலை கரைந்தால் ஒரு வருட (2 இலை மேல் எழுந்த ) பனங்கிழங்குடன் 2 அல்லது 3 மிளகு சேர்த்து அரைத்து தலையில் பூசி முழகிய பின் நெல்லிப்பழ எண்ணெய் பூசி வந்தால் 2 – 3 தினங்களில் குணமாகும்.
- பலா இலை, மா இலை இவற்றின் நடுநரும்பை நீக்கி அவித்த நீரை வாரம் ஒரு முறை பருக நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.
- கையாந்தகரை இலையை அரைத்து காயங்களுக்கு வைத்து கட்ட குரதி நின்று காயம் குணமாகும்.
- தோடை இலையை நகச்சுற்றுக்கு வைத்துக் கட்ட குணமாகும்.
- பழுத்த எருக்கலை இலைகளை (7 – 8) சிவக்க காய்ச்சிய செங்கல்லின் மேல் வைத்து அதன் மேல் குதிக்காலை வைக்க குதிவாதம் நீங்கும்.
- அம்மான் பச்சரிசி பாலை உண்ணிகளுக்கு பூச அவை கழன்று விழும்.

# Health benefits of Apples

Miss. Monalisha Sandralingam
32th BSMS (First year)

தினமும் ஒரு அப்பிள் சாப்பிட்டால் மருத்துவரிடமே செல்ல வேண்டாம் என்ற கருத்தை அனைவருமே கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். ஏனெனில் அப்பிளில் அந்த அளவில் விற்றமின்கள், புரோட்டீன்கள் என்று உடலுக்கு வேண்டும்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. அத்தகைய சத்துக்கள் உடலை வலுவோடு வைப்பதுடன் எந்த நோயும் உடலைத் தாக்காத வகையில் நோயின்றி ஆரோக்கியமாகவும் வைக்க உதவுகின்றது. ஆதனால் தான் நோயில் பாதிக்கப்பட்டவர்களை பார்க்கச் செல்லும் போது அப்பிளை வாங்கிச் செல்கின்றனர்.

இத்தகைய ஆப்பிள் உடலை ஆரோக்கியத்துடன் மட்டுமன்றி சருமத்தை அழகாக வைத்துக் கொள்ளவும் பெரிதும் உதவியாக உள்ளது. சிலருக்கு அப்பிள் சாப்பிட பிடிக்காது. ஆவ்வாறு பிடிக்காதவர்கள் அப்பிளை ஜூஸ் போட்டு வேண்டுமென்றாலும் குடிக்கலாம். நாம் அப்பிள் எவ்வளவு சாப்பிடுகின்றோமோ அந்த அளவில் உடலானது ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

குறிப்பாக அப்பிளானது உடல் எடையை குறைக்கவும் உடலின் இரத்தஓட்டத்தை அதிகரிக்கவும் மட்டுமன்றி நீரிழிவு, புற்றுநோய் மற்றும் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் பெரிதும் உதவுகின்றது.

1. **கெட்டகொலஸ்ரோல் (Reduce Bad Cholestrol)**
   அப்பிளில் பெக்டின் என்னும் கரையக் கூடிய நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் அவற்றைச் சாப்பிட உடலில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்ரோலானது கரைந்து இருதயநோய் வராமல் பாதுகாக்கின்றது.

2. **அல்சீமியர் நோய் (Alzheimer’s Disease)**
   இதன் மற்றொரு நன்மை என்ன வென்றால் அப்பிளில் உள்ள quercetin எனும் antioxidant மூளை செல்களை அழியாமல் பாதுகாப்பதோடு நரம்பு மண்டலத்தையும் பாதுகாக்கின்றது.

3. **நீரிழிவு (Diabates)**
   இதிலுள்ள phytonutrient மற்றும் antioxidant இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைச் சீராகவைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. மேலும் இதில் குறைந்த அளவில் glycemicindex இருக்கிறது. எனவே நீரிழிவு உள்ளவர்கள் இதனை சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

4. **உடல் வன்மை (Increase Body Endurance)**
   அப்பிள் பழத்திலுள்ள antioxidant ஆன quercetin உடலில் oxygenஐ சுமந்து செல்லும் cell களின் வலிமைஅதிகரித்து நுரையீரலுக்குச் சீரான இரத்த ஓட்டத்தை வழங்குகின்றது.

**Boost your Immune system**

Apples are good source of immune boosting vitamin C, which provides roughly 14 percent of your daily recommended intake of vitamins.

**5. பெருங்குடல் புற்றுநொய் (Protection against ColonSystem)**

ஆப்பிளில் உள்ள நார்ச்சத்தானது பெருங்குடலில் புற்றுநோய் cells உருவாவதைத் தடுக்கும்.

**6. கண்புரை(PrevantsCateract)**

ஆப்பிளை அதிகம் சாப்பிட்டால் அதிலுள்ள antioxidant ஆல் கண்புரைநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

**7. அழகானசருமம் (Great for Radiand Skin)**

ஆப்பிளில் கொலாஜின் (Collagen) மற்றும் எலாஸ்டின் (Elastin) இருப்பதால் அவை சருமத்தை இளமையுடன் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. மேலும் தினமும் இதைச் சாப்பிட்டால் அந்த antioxidant, cell அழிவைத் தடுத்து சருமத்தை பொலிவோடு வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

**8. இதயம் (Protects your Heart)**

ஆப்பிள் மற்றும் ஆப்பிள் ஜூஸ் சாப்பிடுவதால் இதயநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கமுடியும்.

**9. ஆரோக்கியமானபற்கள் (Offer white, healthier teeth)**

ஆப்பிளை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் வலுவிழந்த மற்றும் பொலிவிழந்து இருக்கும் பற்களை நன்கு பளிச் சென்று மின்ன வைப்பதோடு ஆரோக்கியத்துடனும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

**10.ஆஸ்துமா (Reduce the Risk of Asthma)**

ஆப்பிளிலுள்ள photochemicals ஆன flavonoids மற்றும் phenolicacids மூச்சுக்குழாய்களில் இருக்கும் அடைப்புக்கள் அல்லது அழற்சியை நீக்கி ஆஸ்துமா ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

**11.பார்கின்சன் நோய் (Protect against Parkinson's Disease)**

ஆப்பிலுள்ள சக்திவாய்ந்த antioxidant மூளையில் உள்ள dopamine உருவாக்கும் மூளை செல்களை அழித்து உண்டாகும் Parkinson's நோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

**12. உயர் இரத்த அழுத்தம் (Controls high blood pressure)**

பொற்றாசியம் (potassium) அதிகம் உள்ளது. இந்தசத்து இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். எனவே இதனை உயர் இரத்தஅழுத்தம் உள்ளவர்கள் சாப்பிட்டால் நல்லது.

**13.ஏடை குறைவு (Weight loss)**

Antioxidant மற்றும் pectin அதிகம் உள்ளதால் அவை உடலை கட்டழகுடன் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. மேலும் இதிலுள்ள polyphenols உடலிலுள்ள கொழுப்புக்களைக் கரைத்துவிடும்.

**14.புற்றுநோய் ( Apples fight cancer)**

ஆப்பிளிலுள்ள flavonoids களான quercetin நுரையீரல், மார்பகம் மற்றும் குடல் போன்றவற்றில் புற்றுநொய் ஏற்படாமல் தடுக்கும்.

**15.பித்தக்கற்கள் (Prevent gall stones)**

ஆப்பிளில் இயற்கையாகவே malicacid மற்றும் other enopausaloftening substances அதிகம் இருப்பதால் இவை பித்தப்பையில் பித்தக்கற்கள் உண்டாவதைத் தடுக்கும்.

**16.இரத்தச்சோகை (Treats anemia)**

தினமும் இரண்டு முதல் மூன்று ஆப்பிள் சாப்பிட்டு வந்தால் அனிமியா என்னும் இரத்தச்சோகையை சரிசெய்து விடலாம். ஏனெனில் இதில் இரும்புச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் உடலில் இரத்தத்தின் அளவு அதிகரிக்கும்.

## உதயத்தின் சிந்து

செல்வி. கீர்திகா ஜீவராஜா
30ம் அணி (மூன்றாம் வருடம்)

கார்மேகம் கனவு கலைந்து
கதிரவன் கரங்களோடு அணைத்துக் கொண்டும்
மீண்டும் புத்துயிர் பெற்றது புதவிடியல் ஒன்று….
பொன்மேகங்கள் வழிவிட புதியசூரியன் கண்சிமிட்டும்…
ஆகாயம் தாண்டியும் அவன் அக்கினிவிடியத்தரும்!!!

இந்திரன் ஆவேசம் கொண்டே! குதிரவனைவென்று…..
வாயு அண்டத்தையும் குளிர்வித்து
நெடுந்தரை வந்து சேர்ந்த நீரிலும்…. புதிதாய் பூத்த புத்துயிர்!!
மெதுவாய் பிருதுவி வந்தே இன்று நாமாகிப் போனோம்
பஞ்சபூதங்களாய் உருவெடுத்தே..!!

காலங்களும் காத்திருக்கவில்லை மெதுவாய் ஓர் நடைப்பயணம்
புதமை தேடியே போராட்டங்களைப் போர்த்திக் கொண்டோம்…
படைத்தவன் கருணை அன்றும் குறையவில்லை
முதல் சித்தனாய் நெற்றிக்கண் விழித்தான்!
ஆன்றும் அவன் பார்வை தோடங்கள் தாண்டியும்….

பேற்றவன் அரவணைப்பிலே மீண்டும் உயிர் தந்து
இன்னுமொரு தந்தையாய் அகஸ்தியரும்….!
யுகங்களாய் உலகத்தை உருவாக்கினோம்
இன்று….. கண்களையும் விற்று ஒளி வாங்கினோம்
தெரிந்தும் திருந்தவில்லை…. தமிழையும் தரத்துணிந்தோம்…

இனியும் உறங்கிட உரிமை இல்லை என்றே…..!......
எமக்காய் புத்துயிர் கொடுப்போம்
நாளைய விடியலுக்காய் நாம் இணைந்து
பழமை சித்த யுகத்தை புதிதாய் துடைத்து
உதயத்தின் சிந்துவின் வழி நடப்போமாக.

# Are you dreaming for a glowing skin?

How to get a glowing skin? How to have a flawless skin? These are the questions that most of us ask the skin specialist and dermatologist. Clear growing skin is a dream for every person no one like pimples, acne, zits, black spots or dark circles. So here are some natural tips for a glowing, flawless, better skin as well as for a healthy life.

**Nutritious, fibre rich diet:**

Everything healthy starts from your diet. Digestive problems result in skin impurities. Taking in the right amount of micro nutrients and vitamins is great for clear skin. Natural protein foods like fish, nuts, grains like Brown rice, vegetables like broccoli, tomato and beets are good for skin

More intake of fruits and vegetables will leave you with spot less, clear skin.

**Drink plenty of water:**

Drinking water and natural juices help to purify your skin and glowing skin tips are incomplete without the inclusion of this essential point. Water cleans the body and eliminates the wastes. Water hydrates the body and removes excess oil and dirt. Drinking at least 2 litres /day gives the skin a bright, noticeable change in less than a week. It rids your skin from dryness, wrinkles and also boosts the immune system.

**Avoid the sun:**

Sun is a greater source of vitamin D. Morning sun from 7am to 9am is good for skin. However avoiding the sun after this time is essential. Avoid the sun especially from 10am to 2pm.

**Wash the face frequently:**

Hydrating the body from inside and outside is important. Use cold water to clean your face because warm water opens the pores which allow bacteria and dirt to enter. Use circular movement while washing your face.

**Pimples care:**

Proper pimple and acne care is one of the most important tips to get fair and growing skin. It’s very tempting to pop pimples but it will only result in scars, redness and inflammation. The pimples stay for 3 or 4 days, but the scars caused

by fingering they stay for a life time. Choose which one you would like to live with.

**Exfoliate:**

Exfoliating the skin is the best solution to the question of "How to get rid of dead cells?" periodic exfoliation using Bengal gram flour, oats, orange peels can remove dead cells, dust, impurities and black heads from the skin.

**Leave stress behind:**

How to have a beautiful skin? If this is your question, the answer is rest! Sleep is the first secret to maintain a healthy life and get flawless and glowing skin naturally. Stress hormones lead to excessive oil production which will result in pimples. At least 7-8 hours of sleep is needed for a glowing skin.

**Get the daily dose of vitamin C:**

Vitamin C diets helps in enhancing the complexion, prevent appearing of age spots, enhancing skin brightness and protecting the skin from UV rays some of the best sources of vitamin C are papaya, lemon, guava, grapes and sweet potatoes.

By adding these change your lifestyle, to experience a glowing skin.

**Be healthy and take care of your self**

## தாய்ப்பால்

செல்வி. ரேவகி புலேந்திரன்
30 ம் அணி (மூன்றாம் வருடம்)

மனிதனை நெறி பிறழாது வாழ வழி சமைக்கும் தாயன்பை, தாயவள் தாய்ப்பாலினூடே கலந்து ஊட்டுகிறாள். இதையே அருணகிரிநாதர் "**தந்த பசியனையறிந்து முலையமுது தந்து முதுகு தடவிய தாயார்**" என கூறியுள்ளார். அன்பை வெளிப்படுத்த மட்டுல்லாது மருத்துவ மகிமைகளும் நிறைந்தது. எனவே தான் '**மார்பில் சுரக்கும் மாமருந்து**' என போற்றப்படுகிறது.

ஈசன் அருளிச் செய்த சித்தமருத்துவம், தாய்ப்பாலையே குழந்தை பிறந்ததும் முதல் ஆகாராமாய் வழங்க வேண்டுமென வலியுறுத்திக் கூறுவதிலிருந்து தாய்ப்பாலின் மகத்துவத்தை உணரலாம். எனவே தாய்ப்பாலின் மகத்துவம் அறிவது அவசியமானது.

மகப்பேற்றுக்குப் பின்னர் பெண்களின் மார்புகளினால் பால் சுரக்கப்படுகின்றது. பால் சுரப்பில் Prolactin hormone இனதும், பாலை வெளியேற்றுவதில் 72enopaus hormone இனதும் பங்கு அவசியம்.

எம் மருத்துவ நூல்களின்படி தாய்ப்பால் இனிப்புச் சுவை, சினிக்த குணம், சீதவீரியம் கொண்டது. தாய்க்கும் சேய்க்குமிடையில் பாசப்பிணைப்பை ஏற்படுத்துவதுடன் குழந்தைக்கு ஏற்ற சூட்டிலும் கிடைக்கின்றது.

குழந்தைக்கு வேண்டிய உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள் தேவையான அளவிலும், குழந்தையின் உடலால் இலகுவில் பயன்படுத்தக்கூடிய நிலையிலும் காணப்படுகிறது. குழந்தையின் குடல், ஈரல் நன்கு விருத்தியடைந்திருப்பதில்லை. அதனால் தாய்ப்பாலில் தாய்ப்பாலை சீரணித்து அகத்துறிஞ்ச உதவும் காரணிகளும் அடங்கியிருக்கின்றது.

தாய்ப்பால் முதல் சில தினங்களுக்கு மஞ்சள் நிறத் திரவமாகக் காணப்படும். இது சீம்பால் அல்லது கரும்புப்பால் எனப்படும். இந்த சீம்பாலில் உயிர்ச்சத்து முன்னாடியான கரோட்டின் அதிகளவில் உண்டு. இதுவே, இதன் மஞ்சள் நிறத்திற்குக் காரணமாக உள்ளது.

தாய்ப்பாலில் Immune friendly vitamin என்றழைக்கப்படும் vitamin A அதிகளவில் உண்டு. இது கண்பார்வைக்கு (இராப்பார்வை) மிக அவசியம். இதன் குறைபாட்டால் மாலைக்கண் நோய் ஏற்படும். தாய்ப்பால் கண்மருந்துகள் பலவற்றில் சேர்க்கப்படுகிறது.

தாய்ப்பாலில் உயிர்சத்து D குறைவாக காணப்பட்டாலும் தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு Rickets ஏற்படுவதில்லை என கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

Lactalbumin எனும் புரதம், casin எனும் புரதமும் அதிகம் உண்டு. சீம்பாலில் தாய்ப்பாலை விட 10 புரதம் அதிகம் உண்டு. Essential aminoacid களான metnionine, 72enopaus, taurine, tryptophan என்பன உள்ளது. இவை

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு அவசியமாகும். Essential unsaturated fatty acid – linoleic acid ம் காணப்படுகிறது இதுவும் மூளைவளர்ச்சியில் உதவுகிறது.

Lactose வெல்லம் தாய்ப்பாலில் அதிகம் உண்டு. இது கல்சியம் சத்து குடலில் அகத்துறிஞ்சப்படுவதிலும், நரம்புகளில் மயலின் படிவதிலும் (myelination) பெரிதும் உதவுகிறது.

தாய்ப்பால் குறைவானது. அமிலத்தன்மையானது தாய்ப்பாலிலுள்ள bifidus factor குடலில் Lactobacillus bacteria களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் இவை Lactic acid ஐ கூடுதலாக உற்பத்தி செய்யும். எனவே E-coli பெருகுவது தடைப்படும். தாய்ப்பாலிலுள்ள Lactoferin ம் E-coli bacteria களின் வளர்ச்சியை கட்டுப்படுத்துவதுடன், entero viruses எனப்படும் குடல் virus களின் பெருக்கத்தையும் தடை செய்யும். குழந்தைகளில் வயிற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துவதில் E-coli காரணமாகும்.

Lymphocytes, marcrophages, Lactoferien எனும் இரும்புடன் சேர்ந்த புரதம் Immunoglobulin IgA, IgG, IgM முதலிய நோய் எதிர்ப்புப் பொருட்களும் Lysozyme, Lactoperoxidase முதலான நொதியங்களும் தாய்ப்பாலில் குறிப்பாக சீம்பாலில் உண்டு.

தாய்ப்பாலுண்டு வளரும் குழந்தைகளுக்கு பிற்காலத்தில் arterio scierosis, heart disase, infantile eczema, Gastro intestinal tract, Respiratory tract infections ஏற்படும் வாய்ப்புக் குறைவாகும். தாய்ப்பாலுண்ணாத குழந்தைகளில் சிசுமரண வீதம் 10 மடங்கு அதிகமாகும். இதையே ஔவையார் ''**பீரம் பேணி பாரம் தாங்கும்**'' என குறிப்பிட்டுள்ளார். அதாவது தாய்ப்பாலுண்டு வளரும் குழந்தை, வருங்காலத்தில் எதையும் (நோயெதிர்ப்பு சக்தி) பெறும்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கட்டாயம் புகட்டப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவே சித்த மருத்துவத்தில் குழந்தைப் பருவத்தை பாலுண்ணும் பருவம் என்றும் வகுத்துள்ளனர். மேலும் 6 மாதங்கள் வரை பாலூட்ட வேண்டும் எனவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

''**மாதா தம் முலைப்பால் சேடம் வரட்சியே இரு மறாகம்**
**காதிடு மூலரோகங் கணைச்சுரம் பயித்தியம் போம்**''

-இருபாலை செட்டியார் வைத்திய விளக்கம்

சேடம், சளி, கபம், வரட்சி, இருமல், தாகம், வயிற்றோட்டம், மூலரோகம், மூலம் கணைச்சுரம், என்புரக்கி, பயித்தியம், மனநோய்கள் போன்றன தாய்ப்பாலினால் நீங்கும்.

**தாய்ப்பாலின் பொதுக்குணம்**

> “ **இருந்தோடம் போக்கு மிகற்கிரிச்சந் தீர்க்கும்**
> **அருந்து மருந்தின் அனுபானம் - பொருந்தும்**
> **அஞ்சனத்திற்குகாகு மணல் வறட்சி நீங்கிவிடும்**
> **பஞ்சினடி மாதர் முலைப்பால்**”

முலைப்பால் ஏழுவகை தோடங்கள் வெப்பம், சந்நிபாதம், வாதபித்த கபசுரங்கள், திரிதோடம், வாதகிரிச்சுரம், நாவரட்சி ஆகிய இவைகளை விலக்கி வன்மையை தரும் ஔடத அனுபானத்திற்கும், கலிக்கத்திற்கும் ஆகும் என்க.

தாய்ப்பால் மருந்து அரைக்கப் பயன்படுகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகளுக்குரிய மாத்திரைகள் அரைப்பில் பயன்படுகிறது. கோரோசணை மாத்திரை, முக்கூட்டு மாத்திரை, பாலசஞ்சீவி மாத்திரை, முலைப்பால் குளிகை, உரை மாத்திரை, சண்டமாருதி செந்தூரம், கஸ்தூரி மாத்திரை என்பனவாம். முற்றும் தாய்ப்பாலை அனுபானமாகவும் கொடுக்கப்படுகிறது.

சன்னி சுரதோடங்களில் மலச்சிக்கல் உண்டானால், தாய்ப்பாலை ஆகாரமாய் கொடுக்க மலம் வெளியேறும் அல்லது துணியை முலைப்பாலில் தேய்த்து அடிவயிற்றில் போட அவை இறங்கும். சுரத்தை தணிக்க முலைப்பாலில் பச்சைகற்பூரம், குங்குமப் பூ, இலவங்கம், வெற்றிலைக்காம்பு இவைகளை சிறிய அளவில் எடுத்து அரைத்து சேர்த்து அப்பாலை சீலையில் சேர்த்து, அப்பாலை சீலையில் தோய்த்து நெற்றியில் ஈரம் காயாமல் போட்டுவர சுரம், தலைவலி தணியும்.

கண்ணோய்க்கு முலைப்பாலை கண்ணிலிட்டும், கண் மருந்துகளை முலைப்பாலில் உரைத்தும் பயன்படுத்தப்படும். இதற்கு கரிய நிற மாதரின் பால் சிறந்தது.

முலைப்பாலில், இஞ்சிசுரசம் இவை இரண்டும் சேர்ந்த எடைக்கு சமன் நல்லெண்ணெய் கூட்டி காய்ச்சி முடித் தைலமாக பயன்படுத்த நீரேற்றத்தினால் உண்டான தலைவலி குணமாகும்.

சரணாதித் தைலத்திலும் தாய்ப்பால் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது. தாது பொருட்களை சுத்தி செய்வதிலும் தாய்ப்பால் பயன்படுகிறது. பூரம், சாதிலிங்கம்.

**தாய்ப்பாலின் சுத்தி** – கொஞ்சந் தும்பைப் பூவைப் போட்டு கால் நாழிகை சென்றபின் வடிகட்டி கொள்க. அல்லது ஒரு வெள்ளிக் கிண்ணத்தை நெருப்பனலிற் சூடேற்றி அதனில் பாலைவிட்டு உடனே வடிகட்டி கொள்க.

| உணவுப் பொருட்கள் | தாயின் கடும்பால் | தாய்ப்பால் |
|---|---|---|
| புரதம் (g) | 8.5 | 1.5 – 2 |
| இலக்ரோசு (g) | 3.5 | 6.5 |
| கொழுப்பு (g) | 2.5 | 3 – 5 |
| கல்சியம் (mg) | | 33 |
| பொஸ்பரசு (mg) | | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| இரும்பு (mg)<br>உயிர்ச்சத்து A (micro g)<br>தயமின் (mg)<br>இரைபோ பிளேவின் (mg)<br>நிக்கொற்றானிக் அமிலம் (mg)<br>போலிக்கமிலம் (micro g)<br>உயிர்ச்சத்து B12 (micro g)<br>உயிர்ச்சத்து C (mg)<br>சக்தி K.cal | | 0.15<br>48<br>0.02<br>0.04<br>0.17<br>1.3<br>0.103<br>4<br>71 |

Reference.


1. யாழ்ப்பான மக்களின் சைவ உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள்.
2. பதார்த்த குண சிந்தாமணி
3. குணபாடம் - தாது ஜீவ வகுப்பு
4. சித்த மருத்துவ தாவர, தாது, ஜீவ மூலப்பொருட்களின் சுத்திகிரம விலம்பகம்.

## தாய்ப்பாலூட்டலின் முக்கியத்துவமும் தாய்ப்பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான உணவு முறைகளும்

செல்வி. ஸ்ரீபாண்டுரங்கனா ராதாகிருஸ்ணன்
29ம் அணி (நான்காம் வருடம்)

குழந்தை பிறந்தது 30 நிமிடங்களுக்குள் அல்லது அதற்கு முன் தாய்ப்பாலூட்டலை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆனால் தற்போது இடம் பெறும் அறுவைசிகிச்சை பிரசவத்தில் குறைந்தது 2 மணி நேரத்தில் தாய்ப்பாலூட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும். தாய்ப்பாலில் முதலில் வரும் மஞ்சள் நிற தடித்த திரவப் பொருள் colostrums எனப்படும். இதில் உயிர்ச்சத்து A, carotenes என்பன உண்டு. இப் புரதப் பொருளுக்கு மலத்தை இளக்கச் செய்யும் குணமுள்ளதால் குழந்தையின் காட்டுமலத்தை சரியாக வெளிப்படுத்தும். அத்துடன் பிறந்தவுடன் தாய்ப்பாலு}ட்டலை ஆரம்பிப்பதால் தாய்ப்பாலை நன்றாக சுரக்கச் செய்யும் எனினும் குழந்தைக்கு போதியளவு தாய்ப்பாலை வழங்க 5 – 7 நாட்கள் எடுக்கும். அதுவரையும் அடிக்கடி பிள்ளை அழும் போது தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டும். குழந்தையானது தாயின் முலைப்பாலை குடிப்பதால் தாயின் கருப்பை விரைவில் நன்றாக சுருங்க உதவுகிறது.

தாய்ப்பாலூட்ட தாமதப்படுவதால் பால் கட்டி, மார்புகள் விங்கி தாய்க்கு காய்ச்சல் முதலானவை உண்டாக்க கூடும். தாய்ப்பாலுக்கு மாறாக புட்டிப்பாலை கொடுப்பின் பிள்ளைகள் நாக்கிலுள்ள சுவையரும்புகள் இதற்குப் பழக்கம் கொள்வதால் தாய்ப்பாலை விரும்பாது. எனவே போதிய சத்துக்கள் கிடைக்கப் பெறுவதில் தாமதம் ஏற்படுகின்றது.

தேவைக்கு அதிகமான பால் சுரப்பின் தாய் அதை பீச்சிவிட வேண்டும். இல்லாவிடினும் மார்பு வீங்கி காய்ச்சல் ஏற்படும். தாய்ப்பாலானது சகல போசாக்கையும் கொண்ட சிறந்த உணவாக உள்ளதோடு குழந்தையின் வளர்ச்சி விருத்தியையும், விசேடமாக குடல் நோயிலிருந்தும் குழந்தையை பாதுகாக்கின்றது. தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடையில் நீடித்து நிற்கும் அன்புப் பிணைப்பையும் தாய்ப்பாலே கொடுக்கிறது. தாய்ப்பாலானது குழந்தையின் 6 மாதம் வரை தனித்தே கொடுக்கப்பட வேண்டும். பின் 2 வயதுவரை துணையுணவுடன் தாய்ப்பாலு}ட்ட வேண்டியது அவசியமானதாகும்.

குழந்தை தாயின் முலைப்பாலையே பருக வேண்டும். இது உடல்வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது. தாய்ப்பாலுக்கு இணையான எதுவுமே இல்லை எனலாம். இதனால் முன்பு செவிலித் தாய்கள் பழக்கம் இருந்ததாகவும், குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கக்கூட பணத்தை கூலியாக பெறும் பழக்கம் இருந்ததாகவும் கூறப்படுகிறது. இதுமட்டுமன்றி, தாய்ப்பாலை மருந்துக்கும் பயன்படுத்துவதுண்டு. உதாரணமாக கிராமங்களில் தலைவலி, கண்வலி, கண்சிவப்பு போன்றவற்றிற்கு தாய்ப்பாலை பயன்படுத்தி குணமடைந்ததாகவும் கூறப்படுகிறது கண்சிவப்புக்கும், காதால் சீழ்வடிதலுக்கும் 2 துளி தாய்ப்பால் விட

குணமானதாகவும், தலைவலிக்கு வெற்றிலையில் பாலை தடவி கன்னத்தில் ஒற்ற வைப்பது எனவும் கூறப்படுகின்றது.

தாய்ப்பாலால் கிடைக்கும் நன்மைகள், உள்ளடங்கியவை :-

- இலகுவில் கிடைக்கக் கூடியதும், சுத்தமானதாகவும், தேவையான சூடுள்ளதாகவும்,குழந்தைக்கு தேவையான போசாக்கு நிறைந்தும் உள்ளது.
- நோயெதிர்ப்பு சக்தி கூடிய lymphocyte, Interferon, lactoferin, Immunoglobulin, G. A. M, Lysozyme, Lactose 77enopausal என்பனவும் உண்டு. எனவே இலகுவில் நோய் தொற்று ஏற்படாவன்ணம் குழந்தையை பாதுகாக்கின்றது.
- Lactoferin ஆனது ஒரு இரும்பினை இணைத்து வைத்துக் கொள்ளும் புரதமாகும் (Iron binding protein). இது குடலிலுள்ள E-coli, Enterovirus இன் வளர்ச்சியை நிரோதிக்கும் எனவே கழிச்சல் உண்டு பண்ணுவதை தடுக்கின்றது.
- Lactose, disaccharide என்பவற்றை கொண்டுள்ளதால் வளர்ச்சி, விருத்திக்கு உதவுவதோடு, குடலில், கல்சியம் அகத்துறிஞ்சலை தூண்டி myelination நடைபெற உதவுகின்றது.
- Lactalbumin எனும் புரதப்பொருளும் உண்டு. இது பசுப்பாலிலுள்ள casein எனும் புரதப் பொருளை விட இலகுவில் அகத்துறிஞ்சலுக்கும் , வயிற்று பொருமல் ஏற்படுவதை தடுக்கவும் உதவுகின்றது.
- Lysozyme ஆனது anti microbial ஆக தொழிப்படக்கூடியது. நுண்ணங்கிகளை அகற்றவும் உதவும்.
- Lipase- இலகுவில் சமிபாட்டைத் தூண்டும்.
- Essential aminc acid – methionine, cysten உண்டு. இதில் கந்தகத்தை கொண்டிருப்பதால் natural antioxidant ஆக தொழிற்படும்.
- Essential un-saturated fatty acid – 77enopaus acid உண்டு. இது lipase இன் தொழிற்பாட்டை தூண்டுவதுடன் மூளை வளர்ச்சியை தூண்டுகின்றது.
- Phospholipid இனை சரியான அளவில் கொண்டுள்ளதால் சமிபாட்டை இலகுவாக்குவதில் உதவுகின்றது.
- DHA (docosahexaenoic acid) இதனை அதிகமாக கொண்டுள்ளதால் நரம்புகளின் விருத்திக்கு உதவுகின்றது.
- Antigiardia antibody இனை கொண்டிருப்பதால் Giardia lamblia இனால் ஏற்டபடக்கூடிய கழிச்சலிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது.
- Bifida factor – இது large intestine இல், lactobacilli இன் வளர்ச்சியை கூட்டி lactic acid சுரத்தலை தூண்டுகின்றது. எனவே அமில ஊடகமாக உள்ளதால் கார ஊடகத்தில் வளரக்கூடிய E –coli இன் வளர்ச்சியினை நிரோதிக்கின்றது. ஆகவே கழிச்சலை கட்டுப்படுத்துகின்றது.
- குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலூட்டுவதால் natural contraceptives ஆகவும் தொழிற்படும்.

பின்வரும் நோய்நிலைமைகள் ஏற்படுவதை தடுக்கின்றது.

-Athero sclerosis cardiac disease
- Necrotizing enterocolitis
- Infantile eczema
- Behaviour problem
- Dental carries
- Allergies, obesity
- Pneumonia
- Post 78enopausal osteoporosis
- Sudden infant death syndrome
- Respiratory tract syndrome
- Ear infection
- Juvenile rheumatoid arthritis

இவ்வாறான போஷாக்கை குழந்தைக்கு வழங்குவதற்கு, பாலூட்டும் தாய்மார்களின் உணவு மிகவும் ஆரோக்கியமானதாகவும், அதிக போஷாக்கை கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். எனவே இவர்கள் தினமும் உள்ளெடுக்கும் உணவில் கார்போஹைட்ரெட், புரதம், கொழுப்பு, இரும்பு, கல்சியம், விட்டமின், அயடின், போலிக் ஆசிட், நார்ப்பொருள் என்பன காணப்படவேண்டும். .

உதாரணம்

- கார்போஹைட்ரெட் - சோறு, தானியங்கள், கிழங்குவகைகள், இடியப்பம், கோதுமை
- புரதம்- சுறாமீன், கருவாடு, இறைச்சி, நெத்தலி, முட்டை, பால், உழுந்து
- கொழுப்பு- சதுப்பு நிலங்களில் பிராணி மாமிச கொழுப்பு, மாஜரின், பாதாம்பருப்பு, பிஸ்தம்பருப்பு
- கல்சியம்- பாற்பொருட்கள், கரும்பச்சைஇலை
- அயடின் - கடலுணவு வகைகள்
- இரும்பு- ஈரல், முட்டை, மஞ்சட்கரு, பேரிச்சை
- போலிக் ஆசிட் - பச்சை இலை, முளைத்த பயறு, சிறிய மீன்
- நார்ப்பொருள்- தவிட்டுடனான சோறு, அவரை, வாழைப்பொத்தி
- விட்டமின் -
    - A –கரட், மாம்பழம், பால், இலாவுல் பழம்
    - B –தவிடு நீங்காத அரிசி, கரட், பச்சை காய்கறிகள்
    - C – முட்டை மஞ்சட்கரு, கடலுணவு
    - D – பச்சை இலை வகைகள்

**பிள்ளை அழுது முலை குடியாமலிருந்தால்**

- வசம்பு தோல் போக்கி வளப்புசாற்றிலிருந்து அரைத்து, அடிவயிற்றில் போடவும்.
- கருங்கற்றாளைஞ்சாறு 1 பங்கு ஈருள்ளிச்சhறு 2 பங்கு இவற்றை கலந்து காய்ச்சி கடுக்காயும், கோரோசனையும் பொடித்து தூவி நாக்கில் தடவவும்.

**பால் கட்டின்**

- ஆமணக்கு விதையை பாலில் அரைத்து பசையாக்கி லேசாக சுடவைத்து வெதுப்பாக இருக்கும் போது மார்பில் பூசல்.
- ஓமம் 10 கி தனியா 10 கி இவற்றை தண்ணீரில் அரைத்து பசையாக்கி சுடவைத்து வெதுப்பாக இருக்கும் போது மார்பில் பூசினால் வலி, வீக்கம் குறையும்.

**தாய்ப்பால் சுரக்க**

- பசுப்பாலுடன் ஆலம்பால் கலந்து காய்ச்சி பிரை குத்தி வைத்து தயிர் வார்த்துண்ண பால் சுரக்கும். பன்னிரண்டு நாள் தின்னவும்.
- தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு 25 கி சீரகம் 25 கி சர்க்கரை 50 கி இவற்றினை பொடியாக்கி 2 தேக்கரண்டி 1 கப் பாலுடன் 2 வேலை தினசரி உண்ணல்.
- சோம்பு 30 கி கரட்விதை 30 கி இவற்றினை பொடியாக்கி 6 கி எடுத்து 1 கப் பாலுடன் உண்ணல்.
- பருத்தி கொட்டையின் மேல் தோல் உரித்து அதன் பருப்பை 10 கி எடுத்து அரைத்து 250 ml பாலில் பாயாசமாக காய்ச்சி சர்க்கரை கலந்து குடிக்கவும்.

| உணவுச்சத்துக்கள் | தாய்ப்பால் |
|---|---|
| புரதம் (கி) | 1 .5 -2 |
| Lactose (கி) | 8 .5 |
| கொழுப்பு (கி) | 3 -5 |
| கல்சியம் (கி) | 33 |
| பொஸ்பரசு (கி) | 1 5 |
| உயிர்சத்து A | 48 |
| இருப்பு ( mg ) | 0.15 |
| தயமின் ( mg ) | 0.02 |
| Riboflavine (mg) | 0.04 |
| Nicotinic acid (mg) | 0.17 |
| Folic acid (microgram) | 1 .3 |
| உயிர்சத்துB 12 ( microgram ) | 0.03 |
| உயிர்சத்து C ( microgram ) | 4 |
| சக்தி (kcal) | 71 |

உசாத்துணைநூல்கள்


1. வாழ்க்கைக்கு நல்ல போசாக்கு
2. பால ரோக நிதானம், பரராஜசேகரம் - ஐ.பொன்னையாப்பிள்ளை
3. பரராஜசேகரம் கர்ப்ப ரோக நிதானம்
4. வாணியம்பாடி Dr .அக்பர் கவுஸரின் மூலிகை வைத்தியம்
5. அஸ்டாங்க ஸங்க்கிரஹம் - ஆசிரியர் வைத்ய விசாரத இராஜராஜேஸ்வர சர்ம
6. Dr .S. சிவசண்முகராஜா M.D(S), யாழ்ப்பாண மக்களின் சைவ உணவு பழக்கவழக்கங்கள் , சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக் கழகம் 2002.

## இயற்கையோடு மீண்டும் கை கோர்ப்போமா?

Miss. S. Suvarnaa

31st BSMS(2nd BSMS)

நம் முன்னோர்கள் கட்டிக்காத்த பசுமை வளம் தான் எங்கே?

ஆடி ஆர்ப்பரிக்கும் மரங்கள் விட்ட மூச்சுக் காற்றுதான் எங்கே?

கலப்படமில்லா தூய காற்றை நாம் சுவாசிக்கும் வழி தான் எங்கே?

எம்மைச் சுற்றி வண்ணமய பொலித்தீன் பைகளின் நடமாற்றமும் கூடிற்று

எங்கும் பிளாஸ்ரிக் பொருட்களின் தாராள கண்கவர் அணிவகுப்பு

இவையெல்லாம் அனேக நோய்களின் குப்பைத்தொட்டி என்று தெரிந்தும் கூட…..

ஏர் பிடித்து உழவு செய்து நாற்று நட்டகாலமும் மலையேறிற்று

உடல் உழைப்புக் குன்றி சோம்பேறியானதுடன் எல்லாமே இயந்திரமயமாயிற்று

இன்றுவான் மழையும் பொய்த்த பருவமும் தப்பியது ஏனோ?

பயன்தரு வானுயர் மரங்களை வகைதொகையின்றி வெட்டியதன் விளைவே

விவசாயம் தனில் சிறுநீரகங்களைஅரிக்கின்ற

இரசாயனங்களின் தங்குதடையின்றிய சேர்க்கையும்

இது எம்மைக் காலனிடம் விரைவில் கொண்டு சேர்க்கும் வழிதானாயிற்று

பீசா, பர்கர், சோடா இளசுகளின் உயிரானது ஏனோ?

எம் பாரம்பரிய சத்துணவான பிட்டு தோசை, இட்லி, சட்னி தான் எங்கே?

இயற்கையை சீண்டியதன் விளைவு

சூரிய வெம்மையாக வாட்டுகிறது தெரியவில்லையா?

இனிமேலும் இயற்கையன்னை அளித்த

பசுமையின் தாற்பரியங்களுக்கு தலைவணங்கி

இனிவரும் சந்ததியினருக்காவது உவகையுடன் அளிப்பதற்கு

மீண்டும் இயற்கையின் பாதையில் பயணிப்போம்………

## யோகாக்கலை

செல்வி. சங்கீர்ணா சுபேந்திரன்
32 ம் அணி (முதலாம் வருடம்)

சிவபெருமானால் இந்தியாவில் வாழ்ந்த மானிடர்கள் மூலம் மானிட சமூகத்திற்கு வழங்கப்பட்ட தெய்வீகக்கலையே யோகக்கலை. இக்கலை அன்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட உடல் மற்றும் உள ஒழுக்கங்களை புகட்டும் அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய ஓர் நற்பண்புகளை உடைய குருவிடத்தில் கற்கும் ஓர் இடையறாத தீவிரமான ஒழுக்க நெறிப்பயிற்சியாகும்.

ஆரோக்கியத்தை இழந்தால் அனைத்தையும் இழந்ததாகும். யோகம் என்பது வடமொழியில் இணைதல் என்பதாகும். பிரபஞ்சத்தின் பிதாவாகிய இறைனுடன் மானிடனின் உடலுக்குள்ள ஆன்மாவை இணைக்கும் செயற்பாட்டுக்கான பயிற்சிகளே யோகக்கலை ஆகும். பொருளாதார வளத்துடன் கூடிய சுக போகவாழ்வுக்காக ஒவ்வொரு கணமும் அலைந்து திரியும் மனிதகுலம் பல துன்பத்திற்கும் நோய்களுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் ஆளாகி அவல வாழ்வு வாழ்கின்றது. இவை அனைத்திலிருந்தும் விடுதலை அடைந்து அமைதியான ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வதற்கு இன்று உலகளாவிய ரீதியில் சாதி, மொழி, மத பேதமின்றி கைக்கொள்ளப்படும் அற்புதக் கலையே யோகக்கலை ஆகும்.

உடல் நோய்க்காக மருத்துவரிடமும் உளநோய்க்காக உளமருத்துவரிடமும் இவற்றுடன் கூடிய ஏனைய பாரிய பிரச்சினைகளைக் கொண்ட துன்பங்களில இருந்து விடுதலை அடைவதற்காக ஆலயங்களுக்கு சென்று வழிபாட்டில் ஈடுபடுவதும் மனிதர்களின் இன்றியமையாத நடவடிக்கை ஆக ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் காணப்படுகிறது. இருப்பினும் அவல வாழ்வு தொடர்ந்த வண்ணமே உள்ளது.

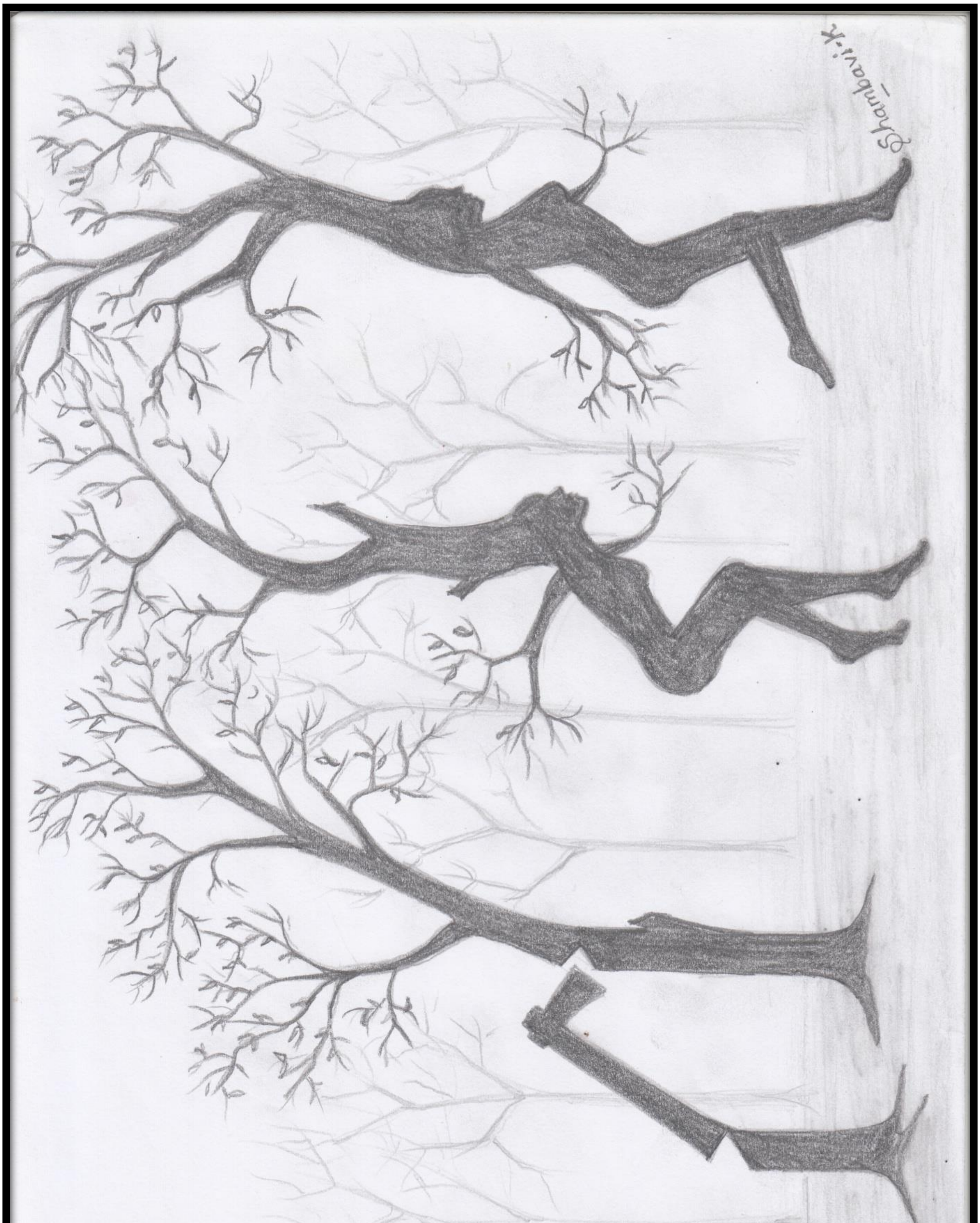
ஆனால் யோகக்கலையை பற்றுறுதியுடன் பயிலும் சாதகன் மிக விரைவில் உலகியல் துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும் விடுதலை அது அமைதியான மகிழ்வான ஆன்மீக ஈடுபாட்டுடன் கூடிய வாழ்வு வாழ்வான். கல்விச் சமூகத்தை இக்ககலையுடன் தொடர்புபடுத்தி பார்ப்பின் ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் கவனக்குவிப்பு, ஞாபகசக்தி, பொறுமை, புரிந்துணர்வு, சகிப்புத்தன்மை, விடாமுயற்சி போன்ற பல பண்புகள் இன்றியமயையாதவை. யோகக்கலையில் புகட்டப்படும் மூச்சுப்பயிற்சி, பிராணயாமப்பயிற்சி, ஏனயை யோகப்பயிற்சிகள் சாந்தியாசனம், தியானப்பயிற்சி ஆகிய பயிற்சிகள் இக்கலையை கற்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் அவசியமான அனைத்துப் பண்புகளையும் வழங்க வல்லது.

இக்கலையை பயில்பவர்களிடம் காணப்படும் தீயபழக்கங்கள் யாவும் படிப்படியாக சாதகர்களிடமிருந்து அற்றுப் போகும். துடிப்புள்ள வயதில் மாணவர்களை பற்றிக் கொள்ளும் தீயபழக்கங்கள் அவர்கள் வாழ்வைப் பாழாக்கிவிடும். எனவே

பெற்றோர்களினதும் ஆசிரியர்களினதும் புத்திமதியைக் கேட்கத் தவறும் மாணவர்கள் யோகக்கலையை கற்பார்களாயின் வியக்கத்தக்கவர்களாக ஒழுக்கசீலர்களாவதுடன் இழந்த கல்வியையும்பெறுவர்.

இன்று உலகளாவிய ரீதியில் ஆங்கில மருத்துவ வல்லுனர்களிலிருந்து உளமருத்துவர்களும் ஆன்மீகவாதிகளும் மானுடரின் அமைதியான மகிழ்வான வாழ்விற்கு பரிந்துரைக்கும் கலையே யோகாகலையாகும். இக்கலை நாடுகளில் பல்கலைக்கழகங்களில் கல்வியாக்கப்பட்டுள்ளதுடன் சில நாடுகளில் இக்கலைக்குப் பல்கலைக்கழகங்களில் தனிப் பீடமும் உண்டு.

யோகக்கலை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி கல்விச் சமூகமும் மானுட சமூகமும் இக்கலையின் பயனைப் பெற்றுஇன்புற்று வாழ வழியமைப்போமாக.


Shambavi.K

# கோடை காலமும் பழங்களின் மருத்துவ பண்பும்

பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ப என்னென்ன உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றி மூலிகை மருத்துவத்தில் சிறப்பாக கூறப்பட்டுள்ளது. முன்பனிக்காலம், பின்பனிக்காலம், இளவேனில் முதுவேனில், கார்காலம், கூதிர்காலம் என 6 காலங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. அப்பருவ காலங்களில் சூழல் உடல் நிலைகளுக்கு ஏற்ப உணவு முறைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். உடலின் தேவை அக்கினி மாற்றம் என்பவற்றிற்கு ஏற்ப அவ்வப் பருவ காலங்களில் இவ்வுணவுகள் கிடைக்கக் கூடியதாகவுள்ளது. இதன் மூலம் உடம்பால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு பக்கவிளைவுகள் அற்ற உடல் நிலையை பேண முடியும்.

இவ் அறிவின்னையால் உடல் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு, பல்வேறு நோய்கள் என்பன ஏற்படுகின்றன. அந்த வகையில் வெப்ப காலத்தில் அடியெடுத்து வைக்கின்றோம். எனவே, பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் அதிகளவில் ஏற்படலாம். ஆகவே, பித்தத்தை குறைக்ககூடிய, குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய கீரைகள், பழங்கள் என்பவற்றை அதிகளவில் உண்ண வேண்டும். இவை அதிகளவிலான போசணை பெறுமானங்களை உள்ளடக்கியது. அதிகளவிலான பழங்கள் கனியுப்புக்கள் விற்றமின்களைக் கொண்டுள்ளது. ஆரோக்கியம், நோயெதிர்ப்பு சக்தி, அழகு என்பவற்றினை பெற சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அன்றாட உணவில் சேர்க்க வேண்டும். வயது, பால், உடல்நிலை என்பவற்றிற்கேற்ப அவற்றின் அளவுகள் மாறுபடும்.

எவ்வாறான பழங்களை எப்படி உண்பது பற்றி நாம் கவனிக்க வேண்டும். எமது மருத்துவத்தில் சுவைக்கு முக்கியத்துவம் தராமல் சத்து மிகுந்த உணவிற்கே முக்கியத்துவம் தரப்பட்டுள்ளது. வாய்ச்சுவையை கட்டுப்படுத்தும் பழக்கத்தை நாம் ஏற்படுத்த வேண்டும். அளவுக்கு மீறிய உணவுகளை உள்ளெடுப்பதே நோய்க்கு காரணமாகும் எனும் கூற்றில் ஐயமில்லை.

**"பிணி எனப்படுவது சார்பின் பிறிது ஆய் இயற்கையின் திரிந்து உடம்பு இடும்பை புரிதல்"**

அதாவது இயற்கையின் படைப்பே உயிரும் உடலும் இயற்கைக்கு ஒவ்வாத உணவுப்பழக்கங்கள், தீய நடத்தைகள் காரணமாக உடலை நோய் பற்றக்கொள்கிறது.

# வெள்ளரி

- கோடை காலத்தில் சாகுபடியாகும் பழங்களில் வெள்ளரியும் ஒன்றாகும்.
- இதன் பிஞ்சு சுவையாக இருக்கும்.
- கோடை காலத்தில் வெயிலின் கொடுமை மிகுதியால் தாகம், களைப்பு போன்றன ஏற்படுகின்றன. இதற்கு நன்றாக பழுத்திருக்கும் வெள்ளரிப்பழத்தின் சதைப்பகுதியை (Fruit bulp) விதையை நீக்கி நசுக்கி சாறெடுத்து அத்துடன் சீனி/மோர் கலந்து கொடுக்க தாகம் தணிந்து புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.
- வெள்ளரிப்பழத்தை தோல் மற்றும் விதையை நீக்கி சர்க்கரை கலந்து அப்படியே சாப்பிடலாம்.
- இப்பழமானது நன்றாக பழுத்தவுடன் தானாகவே பிளந்து கொள்ளும்.
- உடல் உஷ்ணத்தை தணிக்கும் ஒரு சிறந்த பழமாகும்.

வெள்ளரிப்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 0.4g
- கொழுப்பு 0.1g
- காபோவைதரேற்று 25g
- கல்சியம் 10mg
- பொஸ்பரஸ் 25mg
- இரும்பு 1.5mg
- தயமின் 0.03mg
- நியாசின் 0.2mg
- நார்ச்சத்து 0.4g

**வில்வம்பழம்**

- வில்வம் பழம் கடைகளில் விற்கப்படுவதில்லை. தேவையானால் வில்வமரம் உள்ள இடத்திற்கு சென்றே பெறமுடியும்.
- ஆனால் இவ்வில்வம் பழமானது கயரோகத்திற்கும் வயிற்றுப்புண்ணிற்கும் சிறந்ததோர் பழமாகும்.
- வில்வம் பழத்தின் சதைப்பாகத்தை தேவையான அளவு சீனி/சர்க்கரை சேர்த்து பிசைந்து காலையில் சாப்பிட வயிற்றுப்புண் நீங்கி உடலுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.
- இதிலுள்ள விதையை நீக்கி இதன் சதையை பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் தந்து வலுவையும் கொடுக்கும்.

வில்வம்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

| | |
|---|---|
| புரதம் | 18g |
| கொழுப்பு | 0.3g |
| காபோவைதரேற்று | 31.8g |
| கல்சியம் | 85mg |
| பொஸ்பரஸ் | 50mg |
| இரும்பு | 0.6mg |
| தயமின் | 0.13mg |
| நியாசின் | 1.1mg |
| றைபோபிளேவின் | 0.13mg |
| விற்றமின் சி | 8mg |
| நார்ச்சத்து | 2.9g |

**விளாம்பழம்**

- இதனுடைய பழஓட்டை நீக்கி பழத்தை மட்டும் சாப்பிட்டு வர வாய் நீரூறல், தொண்டைப்புண் நீங்கி நல்ல பசி உண்டாகும்.
- பழத்துடன் சீனி/சர்க்கரை சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். நன்றாக பழுத்த விளாம்பழம் தான் சாப்பிட ஏற்றதாக இருக்கும்.
- தினசரி காலை ஆகாரம் முடிந்ததும் நன்றாகப் பழுத்த விளாம்பழம் எடுத்து உடைத்து சதைப்பகுதியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சீனி/சர்க்கரை சேர்த்து இவ்வாறு 21 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரலாம்.
- விளாம்பழத்தை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தமாகும். உடல் வளர்ச்சி பெறும். அறிவு விருத்தியடையும்.

விளாம்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 7.1g
- கொழுப்பு 3.7g
- காபோவைதரேற்று 18.1g

**மாதுளம்பழம்**

- நன்றாக பழுத்த மாதுளம்பழத்தை வாங்கி வந்து நறுக்கி பிழிந்து உள்ளேயுள்ள முத்துக்களை எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு சுத்தமான கையினால் நன்றாகப் பிசைந்து விதைகளை எடுத்து விட்டு அந்தச் சாறு இருக்கும் அளவில் நான்கிலொரு பங்கு சர்க்கரையை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

- இந்தச்சாற்றுடன் தேக்கரண்டியளவு சுத்தமான தேன் சேர்த்து காலை ஆகாரத்திற்கு பின் தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மலம் நன்றாக இறங்கும்.
- உடலில் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும். உடல் பலம் பெறும். வியாதி அகன்று உடலுக்கு தேவையான சக்கியை பெறலாம்.
- மாதுளம்பழத்துடன் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட அஜீரண கோளாறு நீங்கும்.

மாதுளம்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 1.6g
- கொழுப்பு 0.1g
- காபோவைதரேற்று 14..5g
- கல்சியம் 10mg
- பொஸ்பரஸ் 70mg
- இரும்பு 0.3mg
- தயமின் 60mcg
- நியாசின் 0.3mg
- றைபோபிளேவின் 100mcg
- விற்றமின் சி 16mg
- நார்ச்சத்து 5.1g
- ஈரலிப்பு 78g

**வாழைப்பழம்**

- வாழைப்பழங்கள் பல வகைகள் இருந்தாலும் செவ்வாழைப்பழமானது சிறிதாகவும் பல வியாதிகளை குணப்படுத்தக் கூடியாகவும் இருக்கும்.
- தினசரி ஒரு செவ்வாழைப்பழம் வீதம் தொடர்ந்து 40 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர உடலில் புதிய இரத்தம் உருவாகி நரம்புகளுக்கு நல்ல பலத்தை கொடுத்து சுறுசுறுப்பையும் கொடுக்கும்.
- உணவு நன்கு ஜீரணமாகி மலச்சிக்கலை தவிர்க்க மலை வாழைப்பழம் சிறந்ததாகும்.
- வாழைப்பழமும் பாலும் இரவில் உண்ண அஜீரணம் சரியாகும்.

- காசநோய் உள்ளவர்கள் வாழைப்பழத்துடன் தேனும் இளநீரும் கலந்து சாப்பிட சரியாகும்.
- வாழைப்பழத்துடன் சிறிது தேன் கலந்து சாப்பிட வெப்ப காலத்துக்கு சிறந்த துணை ஆகாரமாகும்.

வாழைப்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 1.2g
- கொழுப்பு 0.3g
- காபோவைதரேற்று 27.2g
- கல்சியம் 17mg
- பொஸ்பரஸ் 36mg
- இரும்பு 0.9mg
- கரோட்டின் 78mcg
- தயமின் 50mcg
- நியாசின் 0.5mg
- றைபோபிளேவின் 80mcg
- விற்றமின் சி 7mg
- நார்ச்சத்து 0.4g
- ஈரலிப்பு 70.1g

**பலாப்பழம்**

- நன்றாக பழுத்த பழம் சுவையாகவும் இனிப்புடனும் இருக்கும். பலாச்சுளைகளுடன் தேன் கலந்நு சாப்பிடலாம்.
- இதனால் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

பலாப்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 1.9g
- கொழுப்பு 0.1g
- காபோவைதரேற்று 19.8g
- கல்சியம் 20mg

- பொஸ்பரஸ் 41mg
- இரும்பு 0.5mcg
- கரோட்டின் 175mcg
- தயமின் 30mcg
- நியாசின் 0.4mg
- றைபோபிளேவின் 13mcg
- விற்றமின் சி 7mg
- நார்ச்சத்து 1.1g
- ஈரலிப்பு 76.2g

**பப்பாளிப்பழம்**

- பப்பாளிப்பழம் மிகுந்த சத்துக்களை கொண்டது.
- மலத்தை இளக்கி நன்கு வெளியேற்றி மலச்சிக்கலை நீக்கும்.
- இரத்தத்தை சுத்தி செய்து விருத்தி செய்யும்.
- தினமும் நன்கு பழுத்த பப்பாளித் துண்டொன்றை உண்டு வரலாம்.
- அடிக்கடி பப்பாளி துண்டொன்றை சாப்பிட்டு வருவதால் எந்த வகையான நோய்களும் வராது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டிருக்கும்.

பப்பாளிப்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 0.6g
- கொழுப்பு 0.1g
- காபோவைதரேற்று 7.2g
- கல்சியம் 17mg
- பொஸ்பரஸ் 13mg
- இரும்பு 0.5mg
- கரோட்டின் 666mcg
- தயமின் 40mcg
- நியாசின் 0.2mg

- றைபோபிளேவின் 250mcg
- விற்றமின் சி 57mg
- நார்ச்சத்து 0.8g
- ஈரலிப்பு 90.8g

**அன்னாசிப்பழம்**

- கோடை காலத்தில் தாகத்தை தணிக்க நன்றாக பழுத்த அன்னாசிப்பழத்தை தோலைச்சீவி பழத்தை நறுக்கி வாயகன்ற கண்ணாடிச்சீசாவில் போட்டு பழம் உள்ள அளவில் சரிபாதி சீனியும் சேர்த்து மொத்தளவில் 3 பங்கு தண்ணீரையும் விட்டு சீசாவை 1 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்துவிட வேண்டும். பின்பு நன்கு கலக்கி வடிகட்டி தேவையானளவு சாப்பிட வாசனையாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும். தாகத்தை தணிக்கும்.
- நன்றாகப் பழுத்த ஒரு பழத்தை அதன் மேல் தோல் சீவி அதை $0.5cm^3$ வைத்த குறுக்காக வட்டம் வட்டமாக நறுக்கி எடுத்து அதிலுள்ள விதைகளை நீக்கி சம துண்டாக வெட்டி ஒரு தட்டில் பசும்பாலில் ஒரு டம்ளர் எடுத்து உலர் அன்னாசிப்பழ வற்றலில் 4 துண்டுகளை எடுத்து போட்டு மூடி விட வேண்டும். படுக்கமுன் பழத்துண்டுகளை சாப்பிட்டு அந்தப் பாலையும் குடித்துப் படுக்க வேண்டும். உடல் பலம் பெறும். உஷ்ண கோளாறு தீரும்.

அன்னாசிப்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 0.4g
- கொழுப்பு 0.1g
- காபோவைதரேற்று 10.8g
- கல்சியம் 20mg
- பொஸ்பரஸ் 9mg
- இரும்பு 1.2mg
- கரேட்டின் 18mcg
- தயமின் 200mcg
- நியாசின் 39mg
- றைபோபிளேவின் 0.1mcg
- விற்றமின் சி 0.5mg

## பேரீச்சம்பழம்

- தினமும் 2 பேரீச்சம்பழங்களை விதை நீக்கி 250ml காய்ச்சிய பசுப்பாலில் குடித்து வந்தால் உடல் பலம் பெறும்.
- புதிய இரத்தம் உண்டாகும்.
- தோலை வழுவழுப்பாக்கும்.
- கண் சம்பந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும்.
- தொற்றுநோய்கள் அணுகாது.
- பல் வியாதிகள் குணமாகும். பற்களை கெட்டியாக்கும்.
- பாலில் பேரீச்சைகளை போட்டு காய்ச்சிப் பருகலாம். உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். இப்பழச்சாறு எலுமிச்சப்பழச் சாற்றுடன் கலந்து கொடுக்க வெள்ளை நோய், வயிற்றெரிவு, தேக எரிவு குணமாகும்.
- இதில் உயிர்ச்சத்து பி 6 mg அளவில் 100mg பழத்தில் காணப்படும்.

பேரீச்சம்பழம் உலர்ந்தது (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- இரும்பு 26mcg
- βகரோட்டின் 10mcg
- நியாசின் 0.9mg
- றைபோபிளேவின் 20mcg
- விற்றமின் சி 3mg
- நார்ச்சத்து 3.9g
- ஈரலிப்பு 15.3g

## மாம்பழம்

- இப்பழமானது பங்குனி-ஆடி வரை கிடைக்கும். இதில் பல வகை இனம் உண்டு.
- மாம்பழச்சாறுடன் பாலும் தேனும் கலந்து சாப்பிடின் உடல் சக்தி, ஞாபக சக்தி வழங்கும்.
- புஷ்டியை சீராக வைத்திருக்க உதவும்.

- மாம்பழச்சாறு அருந்துவதால் தோல் நோய், முகப்பரு என்பன தடுக்கப்படும்.

மாம்பழம் (100கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- கொழுப்பு 0.4g
- கல்சியம் 14mg
- பொஸ்பரஸ் 16mg
- இரும்பு 1.3mg
- விற்றமின் சி 16mg
- நார் 0.7g
- ஈரலிப்பு 81g
- காபோவைதரேற்று 16.9g
- βகரோட்டின் 2743mcg
- தயமின் 80mcg
- றைபோபிளேவின் 90mcg
- நியாசின் 0.9mg

**தக்காளிப்பழம்**

- தோலின் விதையை நீக்கி சிறுதுண்டாக்கி சீனி சேர்த்து மிக்சியில் அடித்து 200-250ml அளவு தினமும் சாப்பிட்டு வர நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டி தோலை வழுவழுப்பாக்கும்.
- ஆயுளைக்கூட்டும்.
- கண் பார்வை தெளிவடையும்.
- தக்காளிச்சாறுடன் தேன் சேர்த்து அருந்த இரத்தம் நன்கு சுத்தியாகும். குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை பயன்படுத்தலாம்.
- ஜாம் தயாரித்து பயன்படுத்தலாம்.

தக்காளிப்பழம் (100 கிராமில்) உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 1.5g
- கொழுப்பு 0.2g
- காபோவைதரேற்று 4.2g

- பொஸ்பரஸ்　46mg
- கல்சியம்　12mg

**பனம்பழம்**

- பழத்தின் நாரிலுள்ள குழம்பை சப்பி மென்று சாறை மட்டும் கிரகித்து தான் சாப்பிட முடியும்.
- இதனை பச்சையாகவும் சுட்டும், அவித்தும் சாப்பிடலாம். இது இனிப்புச்சுவை உடையது. இதனால் எந்த வித கெடுதலும் வராது.
- பனஞ்சாறு, பனங்கள், பனங்கற்கண்டு, பனையிலிருந்து இறக்கப்படும் பனஞ்சாறு அல்லது பதநீர் மருந்துக்கு பயன்படுத்தப்படும்.
- புளிக்காத பனஞ்சாற்றை காலையில் அருந்த சக்தி அதிகரிக்கும். சிறுநீர் பெருகும். ஆரோக்கியம் தரும்.
- மலச்சிக்கல், மேகவெட்டை, கிரந்தி ஆகியவற்றிற்கு நல்லது.
- பனஞ்சாற்றை தேமலுக்கு தடவலாம்.
- உட்சூடு தணிக்கும். வேனிற் காலத்தில் சாப்பிட கபம், குன்மம், தொண்டை நோய் குணமாகும். மலபந்தம், சோகையை போக்கும்.
- நுங்கு நீர் தடவ வேர்க்குரு நீங்கும்.

பனம்பழம்(100கிராமில்)உள்ள சத்துக்கள்

- புரதம்　2.8g
- கொழுப்பு　1g
- கல்சியம்　86mg
- பொஸ்பரஸ்　90mg
- இரும்பு　2.2mg
- விற்றமின்　28.5mg
- நார்　0.5g
- ஈரலிப்பு　79.1g

**எலுமிச்சம்பழம்**

- இதில் செம்புச்சத்து அதிகமாக காணப்படும்.
- ஒரு பழச்சாற்றை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் சீனி சேர்த்துக் கரைத்து சாப்பிடுவதால் பல் வியாதி குணமாகும்.
- அரிய சஞ்சீவி போல் தொழிற்படும்.குறைந்த செலவில் வியாதிகளை குணப்படுத்தும் அரிய மருந்தாகும்.
- எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து ½ தேக்கரண்டி சோற்றுப்பை போட்டு கலக்கி விடியற்காலையில் சாப்பிட வேண்டும். மூன்று நாள் சாப்பிடின் மலச்சிக்கல் தீரும்.
- உடலுக்கு தேய்த்துக் குளிக்க அரிப்பு, சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் படை தீரும்.
- எலுமிச்சம்பழச்சாறு, தயிர், தென்னம்பூச்சாறு ஒவ்வொன்றையும் சமமாக காலை, மாலை குழந்தைகளுக்கு தர நீர்ச்சுருக்கு குணமாகும்.
- எலுமிச்சம்பழத்தை வதக்கி ரசத்தை அருந்த வயிற்றுவலி தீரும்.
- இதனை பொட்டில் இலேசாகத் தடவ தலைவலி குறையும்.

100g இலுள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 1g
- கொழுப்பு 0.9g
- கல்சியம் 70mg
- நார் 1.7g

**நாரத்தை**

- இதன் பழச்சாற்றை அருந்தத் தாகம் தணியும். உடலுக்கு குளிர்ச்சி கிடைக்கும்.

- நாரத்தை பழச்சாற்றை 250ml க்கு 150g சீனி சேர்த்து அடுப்பேற்றி பாகுபதம் வரும் வரை காய்ச்சி பெறப்படுவது நாரத்தை பழப்பாகு எனப்படும்.
- இப்பழச்சாற்றை உண்டுவர உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும்.
- நல்ல தூக்கம் வர நாரத்தை சாற்றில் ½ டம்ளர் எடுத்து 2 தேக்கரண்டி தேன் விட்டு கலக்கி தூங்குவதற்கு 1 மணி நேரம் இருக்கும் போது சாப்பிட வேண்டும். தூக்கம் இலகுவில் வரும்.

100gஇலுள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 1g
- கொழுப்பு 0.1g
- றைபோபிளேவின் 20mcg
- நியாசின் 0.3mg
- ஈரலிப்பு 88.5g

**கொய்யாப்பழம்**

- இப்பழத்தை சாப்பிட மலம் இளகும். விந்து விருத்தியடையும். இரத்த ஓட்டம் சீர்பட உதவும்.
- பற்களுக்கு உறுதி தரும். உடலுக்கு குளிர்ச்சி ஏற்படும். உடல் உறுதி பெறும்.
- இதனை அதிகம் உண்டால் பசி மந்தம் உண்டாகலாம். வாந்தியும் சில சமயம் உண்டாகும். சுவையுணர்வை மட்டுப்படுத்தும். எனவே ஆகாரத்துக்கு முன் சாப்பிடக்கூடாது.
- இதில் உயிர்ச்சத்து சி அதிகளவில் உண்டு.
- வளரும் சிறார்களின் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
- மலச்சிக்கலால் கஷ்டப்படுபவர்கள் நன்றாக பழுத்த 2 கொய்யாபழத்தை சாப்பிட்டால் மலமிறங்கும்.

100gஇலுள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 1g
- கொழுப்பு 0.9g
- கல்சியம் 70mg
- காபோவைதரேற்று 11.1g
- பொஸ்பரஸ் 10mg

- இரும்பு 2.3mg
- தயமின் 20mg
- றைபோபிளேவின் 10mcg

**திராட்சைப்பழம்**

- உயிர்சத்து ஏ அதிகளவில் உண்டு.
- திராட்சைப்பழத்தை சாறுபிழிந்து தோல் விதைகளை நீக்கி ½ டம்ளர் அளவு மதிய சாப்பாடு முடிந்த பின் சாப்பிட வேண்டும்.
- இதனால் வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், உஷ்ணம் தணியும்.
- சாறு எடுக்காமல் முழுப்பழமாக 7 நாட்கள் வரை சாப்பிடலாம்.
- உடலில் சுறுசுறுப்பு ஏற்பட பச்சை நிற திராட்சை சாறு பிழிந்து 1 தேக்கரண்டி தேன் விட்டு கலக்கி காலை ஆகாரத்தின் பின் 10 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். இருதய பலவீனம் நீங்கும்.
- இதன் சாறு 200ml இற்கு சிறிதளவு சீனி அல்லது சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட உடல் குளிர்வடைந்து நல்ல பசி உண்டாகி தேக நடுக்கத்தை குணமாக்கும்.

100gஇலுள்ள சத்துக்கள்

- கொழுப்பு 0.4g
- காபோவைரேற்று 13.1g
- கல்சியம் 20mg
- பொஸ்பரஸ் 23mg
- இரும்பு 0.5mg
- βகரோட்டின் 3mcg
- தயமின் 40mcg
- றைபோபிளேவின் 30mcg
- நியாசின் 0.2mg
- நார்ச்சத்து 2.8g
- விற்றமின் சி 1mg
- ஈரலிப்பு 82.2g

## பெருநெல்லி

- நெல்லிக்கனி பித்ததினால் உண்டாகின்ற பல கோளாறுகளை அகற்றி குணமாக்கும்.
- இதற்கு நெல்லிக்கனிச்சாறு 15ml, தேன் 1 தேக்கரண்டி, எலுமிச்சை பழச்சாறு 2 தேக்கரண்டி கலந்து காலை உணவுக்கு முன் அருந்தி வரலாம்.
- நெல்லிக்கனி ஒன்று தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தகாலத்தில் ஏற்படும் வயிறெரிவு, வாந்தி குறையும்.
- உஷ்ணத்தைக் குறைக்க நெல்லிக்கனிகளை உப்பில் ஊற வைத்து சாப்பிடல் சிறந்ததாகும்.
- முதிர் நெல்லிக் கனிகளை விதை நீக்கி இடித்து சாறெடுத்து 600ml சாறுக்கு 300ml சீனி சேர்த்து காய்ச்சி சிறிது நீர் கலந்து அருந்தி வர உஷ்ணம் தணியும்.

100gஇலுள்ள சத்துக்கள்

- புரதம் 0.5g
- கொழுப்பு 0.1g
- காபோவைதரேற்று 13.7g
- கல்சியம் 50mg
- பொஸ்பரஸ் 20mg
- இரும்பு 1.2mg
- βகரோட்டின் 9mcg
- நியாசின் 0.2mg
- நார்ச்சத்து 3.4g
- விற்றமின் சி 600mg
- ஈரலிப்பு 81.8g

## அன்னமுன்னா அல்லது சீதாப்பழம்

- இதன் பழம் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத்தரும். உடல் எரிச்சலைக் குறைக்கும்.
- இப்பழத்தில் உள்ள சிறிய பழங்களை விதை நீக்கி சீனி அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து mixi இல் அடித்து 200mg அளவு வாரத்தில் 3 நாள் உள்ளெடுக்கலாம். பழமாகவும் சாப்பிடலாம்.
- சொறி அல்லது ஒவ்வாமை இருப்பவர்கள் இப்பழத்தை தவிர்ப்பது நல்லது.

100g இலுள்ள சத்துக்கள்

| | |
|---|---|
| புரதம் | 1.6g |
| கொழுப்பு | 0.4g |
| காபோவைதரேற்று | 23.5g |
| கல்சியம் | 17mg |
| பொஸ்பரஸ் | 47mg |
| இரும்பு | 1.5mg |
| தயமின் | 70mcg |
| விற்றமின் சி | 87mcg |
| ஈரலிப்பு | 70.8g |

## அம்பிரலங்காய்

- இது உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும் வல்லமை கொண்டது.
- இதனை காயாகவும் பழமாகவும் உண்ணலாம். இதன் செங்காயினை உண்ண நீரிழிவு நோயாளர்களுக்கு உடலில் உள்ள இரத்தத்தில் சீனியின் அளவினைக் குறைக்கும்.
- இது இனிப்பு சுவையும் புளிப்பு சுவையும் கலந்தது.
- இது பித்த காலத்தில் உண்பதற்கு சிறந்தது.

- வாரத்திற்கு தினமும் 2 பழங்கள் அல்லது காய்கள் வீதம் உள்ளெடுக்கலாம்.

100g இலுள்ள சத்துக்கள்

| | |
|---|---|
| • புரதம் | 0.2g |
| • கொழுப்பு | 0.1g |
| • காபோவைதரேற்று | 12.4g |
| • கல்சியம் | 56mg |
| • பொஸ்பரஸ் | 67mg |
| • இரும்பு | 0.3mg |
| • கரோட்டின் | 205mcg |
| • தயமின் | 50mcg |
| • றைபோபிளேவின் | 20mcg |
| • நியாசின் | 1.4mcg |
| • நார்ச்சத்து | 3.4mcg |
| • விற்றமின் சி | 36mg |
| • ஈரலிப்பு | 86.9g |
| • சக்தி | 46kcal |

## என் சிந்தனையில் சித்த மருத்துவம்

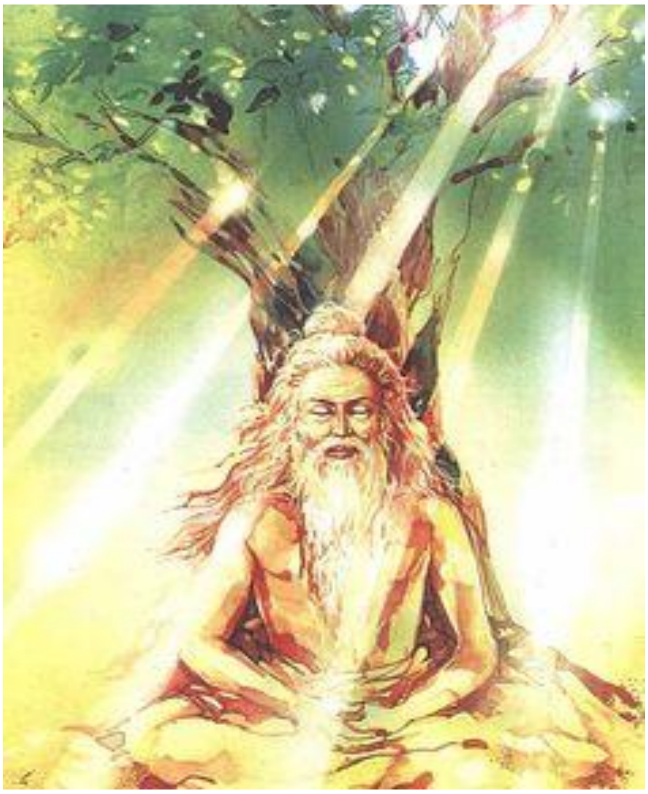
சித்தர் மருத்துவம் எனும் சிறந்த மருத்துவத்தை
சிறப்பாக வளர்த்த பெரியோரை கனம் பண்ணி
சித்த மருத்துவம் தனை சிறியேன் நான்
சிந்தித்து சிலவற்றை கூறுகின்றேன்

பரமசிவன் பார்வதியால் நந்திக்கு போதித்த
சித்த மருத்துவச் சிறப்புக்கள் எல்லாம்
நந்தி மூலம் திருமூலருக்கு வந்ததென்று
நலம் தரும் நற்புராணம் எடுத்துரைக்கின்றது

சித்தத்தை இறைவன் பால் வைத்து
சிறப்பான மூலிகை தேர்ந்தெடுத்து
பந்தபாசம் பற்றுக்களை முற்றேகளைந்து
மாமுனிகள் தோற்றுவித்த மருந்தே சித்த மருத்துவம்

மானிடர் தம் உடல்களில் மட்டுமன்றி
மற்றும் பலஉயிர்கள் யாவற்றிற்கும்
இம் மருந்தே உயிர்காக்கும் பொன்மருந்தாகும்
இன்றும் இதற்கு மகத்துவம் இங்குண்டு

அன்று தொட்டு இன்றுவரை பரம்பரையாகவும்
நின்று நிலைத்து நிலை பெற்றுவருகிறது
காலம் கடந்தாலும் கோலம் சிதைந்தாலும்
மாறாது மறையாது சித்த மருத்துவம்.



# நாவனம் என்னும் நசிய சிகிச்சை

Miss. Jency Vinuja
28th BSMS (final year)

கழுத்துக்கு மேலுள்ள உறுப்புக்களில் உண்டாகும் தோஷத்தை அகற்றுவதற்கு மேற்கொள்ளப்படும் பஞ்சகர்மசிகிச்சை முறையிலொன்றே நாவனம் என்னும் இவ்நஸ்ய கர்மமாகும். இச்சிகிச்சை முறையில் மருந்துப் பொருட்கள் மூக்கின் வழியாகச் செலுத்தப்படுவதாலேயே இதற்கு நஸ்யம் என வழங்கப்படுகின்றது.

மூக்குத் துவாரமே கழுத்திற்கு மேலுள்ள உறுப்புக்களுக்கு செல்லும் நுழைவாயிலாக அமைகிறது. மூக்குத் துவாரத்தினூடு செலுத்தப்படும் மருந்து தலையின் நடுப்பகுதியான சிருங்காடத்தை அடைந்து பரவி தலை, கண்கள், காதுகள், தொண்டை முதலிய உறுப்புக்களுள் உள்ள நரம்புத் துவாரங்களுள் நுழைந்து கழுத்திற்கு மேலுள்ள உறுப்புக்களில் தோன்றிய எல்லாவகை நோய்களையும் அங்கிருந்து விரைவில் மூஞ்செப்புல்லின் நுனியைப் பிடித்து இழுத்தால் அதிலுள்ள நாண் வெளிவருவது வெளியேற்றுகிறது. எனவே மூக்கினூடான மூலிகைச் சிகிச்சையானது (Nasal herb therapy) தொண்டை, கழுத்து, தலை முதலிய புலனங்கங்களிலேற்படும் நோய்களை குணமாக்குவதோடு இவ்உறுப்புக்களுக்கு வலிமையும் கொடுக்கின்றது.

பொதுவாக நஸ்ய சிகிச்சையானது தடிமன் (Common cold), உண்ணாக்குவளர்ச்சி (Uvulitis), காற்றுக்குடா அழற்சி (Sinusitis), ஒற்றைத்தலைவலி (Migraine), பீனிசம், Tonsilitis, லசுணதாபிதம் போன்ற ரோகங்களில் பிரதான சிகிச்சை முறையாகச் செய்யப்படுகின்றது. இவை தவிர நஸ்ய சிகிச்சையை ரோகங்களுக்கான மருத்துவமுறையாக மட்டுமல்லாது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு தினசரியையாக மேற்கொள்ள முடியும்.

இலங்கையில் பெரும்பாலும் ஆயுள்வேத வைத்திய நிலையங்களிலேயே நஸ்யசிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்தது எனினும் தற்போது எமது சித்த போதனா வைத்தியசாலையிலும் (கைதடி, யாழ்ப்பாணம்) கழுத்திற்கு மேற்பட்ட ரோகங்களுக்கான சிகிச்சைமுறையில் ஒன்றாக நஸ்ய சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் தொடங்கியகாலம் முதல் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. இதனை விட யாழ்ப்பாண சித்த வைத்தியசாலையிலும் செய்யப்படுகின்றது.

நஸ்ய சிகிச்சையானது அதற்கு பயன்படுத்தப்படும் மருந்துப் பொருட்களின் செய்கைகளின் அடிப்படையிலும் மருந்துகளின் பௌதீகத் தன்மையினடிப்படையிலும் வகைப்படுத்தப்படுகின்றது. இவற்றில் செய்கைகளினடிப்படையில் நஸ்யமானது **விரேச்சனநஷ்யம், பிரஹ்மனநஸ்யம், சமனநஸ்யம்** என மூவகைப் படுத்தப்படும்.

**விரேச்சன நஸ்யம்**

கண், காது, மூக்கு முதலிய உறுப்புக்களிலுள்ள தோஷங்களை வெளிப்படுத்துகிறது. இதில் சிரோ விரேச்சனப் பொருட்களாலான எண்ணெய்/ மூலிகைகளின் தூள் / கற்கம் / கஷாயத்துடன் தேன் / இந்துப்பு கலந்து பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

**பிரஹ்மண நஸ்யம்**

கழுத்திற்கு மேல் உள்ள உறுப்புக்களுக்கு வலுவை அளிக்கிறது. இதில் நோய்களுக்கு ஏற்ற பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்டதும், எண்ணைபசை உள்ளதும் இனிப்பு சுவையுடன் கூடியதுமான பொருட்களான நெய் மற்றும் மூலிகைச்சாறுகள் பயன்படுத்தப்படும்.

**சமனநஸ்யம்**

கழுத்திற்கு மேலுள்ள உறுப்புகளில் தோன்றிய நோய்களை தணிக்க செய்கின்றது. சமனநஸ்யத்தில் மூலிகைகளால் பக்குவம் செய்யப்பட்ட நெய், பால் முதலியன பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

நஸ்யசிகிச்சை பொதுவாக 7, 11, 21 நாட்கள் எனும் முறையில் செய்யப்படும். பொதுவாக வாதத்தினால் உண்டான நோய்களுக்கு மாலையிலும், பித்தப் பிணிகளுக்கு மதியத்திலும், கபத்தினால் உண்டான பிணிகளுக்கு காலையிலும், தூக்கமின்மை, பிதற்றல் போன்ற நிலமைகளில் இரவிலும் நஸ்யம் செய்யலாம். எனினும் உடல் நன்னிலையில் உள்ளவர்கள் முன்பனி, பின்பனிக் காலங்களில் மதியத்திலும், இளவேனில், கூதீர்காலத்தில் காலையிலும், முதுவேனிற் காலத்தில் மாலையிலும் நஸ்யம் செய்வது சிறந்தது.

நஸ்ய சிகிச்சையானது உணவு உண்ட உடனோ, எண்ணெய், மது, நீர் போன்றவற்றை அருந்தியவுடனோ, நீராடு முன்போ அல்லது நீராடிய பின்போ, மலம், சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய நிலையிலோ அன்றியும் வாந்தி, பேதி, வஸ்தி முதலியவற்றை செய்தவுடனோ மேற்கொள்ளலாகாது. அவ்வாறே கருத்தரித்துள்ளவர்களுக்கும், பிரசவித்துள்ளவர்களுக்கும் நஸ்யம் செய்தலாகாது.

நஸ்ய சிகிச்சை செய்யு முன் நோயாளியை மலம், சிறுநீர் கழிக்க வைத்து முகம் கழுவி, கண்டூஷம், தூமபானம் செய்வித்து, உணவு கொடுத்து (4 மணித்தியாலங்களுக்கு முன்பு ) தயார்படுத்த வேண்டும். பின் நோயாளியை நசிய சாயப் படுக்கையில் வசதியாகப் படுக்க வைத்துப் பின் நசியம் செய்பவர் சிநேக சிகிச்சைக்கான தைலத்தை அளவாக உள்ளங்கையிலெடுத்து தன் இரு

உள்ளங்கைகளையும் ஒன்றுடனொன்று தேய்த்துசூடு உண்டு பண்ணி நோயாளியின் முகத்தில் நெற்றியிலிருந்து கழுத்துவரை பூசி மர்த்தனம் (Massage) செய்தல் வேண்டும். பின்னர் சுவேதம் செய்வதற்காக சூடாக்கபட்ட பொட்டணியை புறங்கையில் வைத்துப் பார்த்து தாங்கக்கூடிய சூட்டில் முகத்தில் ஒற்றடமிட வேண்டும்.

பின்பு நோயாளியின் கழுத்திற்குக் கீழ் தலையணை வைத்து தலையை பின்புறம் சரித்து கால்களை சற்று உயர்த்தி கைகளை நீட்டி வைத்து, மூக்கிலிட வேண்டிய மருந்தை பொன், வெள்ளி, செம்பு இவற்றில் ஒன்றாலான சிப்பியிலிட்டு சுடுநீரில் அமிழ்த்தி இலேசாக சூடாக்கி வலதுகையில் மருந்தை எடுத்து இடதுகையின் கட்டைவிரல், சுண்டுவிரலால் நோயாளியின் கண்களை மூடி நடுவிரலால் மூக்கின் நுனியை உயர்த்தி ஆள்காட்டிவிரல் / மோதிர விரலால் மூக்குத் துவாரங்களை முறையே மூடி மற்றைய துவாரத்தினூடு மருந்தை துளித் துளியாக விட்டு வேகமாக மூச்சை இழுக்குமாறு கூறவேண்டும். பின்னர் கண்களை திறக்கச் செய்து மல்லாந்து நூறு மாத்திரை கால அளவு படுக்கச் செய்து கன்னம், நெற்றி, உள்ளங்கை, உள்ளங்கால் இவற்றைத் தேய்த்து விட்டு மெல்லக் காறித் துப்பச் செய்ய வேண்டும். பின் தூமபானம் செய்து இளஞ்சூடான நீரில் வாய் கொப்பளிக்கச் செய்து ஓய்வாக இருக்கச் செய்யவேண்டும்.

நஸ்ய சிகிச்சை நன்கு நிறைவேறியிருப்பின் மூக்கு, காற்றுக் குடாக்களிலுள்ள அடைப்புக்கள் நீங்கி பேச்சுத் தெளிவுரும், நோய்க்கான குறிகுணங்கள் நீங்கி உடல் இலேசாகக் காணப்படும். அத்தோடு நஸிய சிகிச்சையை தொடர்ச்சியாக செய்வதன் மூலம் பிராணசக்தியும் அதிகரிக்கிறது. எனவே நோய்க்கான சிகிச்சைமுறையாக மட்டுமல்லாது ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கும் நஸ்யம் சிறப்பாக விளங்குகின்றது.

# சிரோதார

பா. புவிதாஞ்சலி
28ம் அணி (இறுதியாண்டு)

சிரோதார என்பது ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றாகும். சிரோ என்பது 'தலை'யையும் தார என்பது வழிந்தோடுதல் (Flow) எனவும் பொருள்படும். இதன் போது எண்ணெயானது குறிப்பிட்ட உயரத்திலிருந்து குறித்த நேரத்திற்கு தொடர்ச்சியாக நெற்றியில் ஊற்றப்பட்டு மண்டையோடு வழியாக வழியச் செய்யப்படும்.

சிரோதார செய்யும் போது நோயாளியைப் படுக்க வைப்பதற்காக தயார் செய்யப்பட்ட அப்பியங்கப் படுக்கை (Abhyanga table) துரோணி (Droni) எனப்படும். இது மேலதிக எண்ணெயினை வழிந்தோடச் செய்து சேகரித்துக் கொள்ளவென விஷேடமாக தயார் செய்யப்பட்டிருக்கும்.

சிரோதார செய்வதற்குப் பயன்படும் எண்ணெயினைச் சேர்த்து வைக்கும் சட்டி போன்ற அமைப்பு சிரோதார உபகரணம் (Shirodhara device) எனப்படும். இதன் அடியில் ½ அங்குலத்திற்கும் குறைவான சிறிய துவாரம் இடப்பட்டிருக்கும். இதனூடாக எண்ணெய் நோயாளியின் தலையில் வழிந்தோடச் செய்யப்படும். இவ் சிரோதார உபகரணம் வெப்பத்தை வெளிவிடாத பதார்த்தத்தால் செய்யப்பட்டிக்க வேண்டும். இதனால் நோயாளிக்குச் சிகிச்சை செய்யப்படும் எண்ணெயானது சீரான வெப்பத்தில் பேணப்படும். இவ் உபகரணம் நோயாளியின் தலைக்கு மேலாக தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும்.

## சிரோதார செய்யும் முறைகள்

இச் சிகிச்சையானது காலை நேரங்களில் செய்யப்படும். சிரோதார செய்வதற்கு முன்னர் குறைந்தது ஒரு மணித்தியாலமாவது நோயாளி உணவு உட்கொள்ளாதிருத்தல் நல்லது. சிரோதார செய்யும் முன்னர் நோயாளியின் தலைமுடியானது நன்கு சவரம் செய்யப்படல் வேண்டும். நோய்க்கு தகுந்தவாறு தயாரிக்கப்பட்ட எண்ணெயினால் தலைக்கு மசாஜ் (Massage) செய்ய வேண்டும். சிலநோய் நிலைமைகளில் உடல் முழுதும் மசாஜ் செய்யப்படும்.

பின்னர் நோயாளியை அப்பியாங்க படுக்கையில் மேல் நோக்கியவாறு (Supine position) படுக்கச் செய்து கழுத்தின் கீழ் சிறிய தலையணை ஒன்று வைக்கப்படும். இதன் மூலம் நோயாளியின் நெற்றியானது நன்கு மேல்நோக்கிக் காணப்படும்.

பின்னர் சிரோதார உபகரணமானது நோயாளியின் தலையிலிருந்து 8 அல்லது 10cm உயரத்தில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டு அதனுள் சிரோதார செய்ய பயன்படும் எண்ணெயினை இளஞ்சூடாக ஊற்றி நோயாளியின் நெற்றியில் மெதுவாக, தொடர்ச்சியாக வழிந்தோடச் செய்யப்படும். நெற்றியில் வழிந்தோடும் எண்ணெயானது தலை வழியாக வடிந்து Dhroni இல் வழிந்து அதன்

முனையிலுள்ள ஒரு துவாரத்தினூடாக மீண்டும் சேர்க்கப்பட்டு மீண்டும் சூடாக்கப்பட்டு நோயாளி தாங்கக் கூடிய சூட்டில் மீண்டும் சிரோதார உபகரணத்தினுள் இடப்படும்.

இவ்வாறு தொடர்ச்சியாக 45 நிமிடம் தொடக்கம் 1½ மணித்தியாலங்கள் வரை செய்யலாம். இறுதியில் எண்ணெயானது துடைக்கப்பட்டு ½ மணி நேரத்தின் பின்னர் நோயாளியை இளஞ்சூடான நீரில் நீராடச் செய்ய வேண்டும். இச் சிகிச்சையானது நோய்க்கு தகுந்தவாறு 7, 14 அல்லது 21 நாட்களுக்கு செய்ய வேண்டும்.

**சிரோதார செய்யப்படும் நோய் நிலைமைகள்**

1. Cerebrovascular disorders – Hemiplegia
2. Cerebral palsy
3. Facial palsy
4. Headache
5. Insomnia
6. Cervical spondylitis
7. Anxiety Neurosis
8. Other psychological disorders
9. Eye diseases of neurological

**பயன்படுத்தக் கூடாத நிலைமைகள்**

1. Space occupying lesion in the brain
2. Glaucoma
3. Fever
4. Conjunctivitis
5. Inflammatory conditions of head

**சிரோதார செய்யப் பயன்படும் மருந்துகள்**

பின்வருவனவற்றில் ஏதாவது ஒன்று பயன்படுத்தலாம்

1. எண்ணெய் வகை
   - நாராயண தைலம்
   - தன்வந்திரி தைலம்
   - சந்தனாதி தைலம்
   - சீரபலா தைலம்

2. வேறுதிரவங்கள் :-
   - Buttermilk prepared with Amalaki
   - அதிமதுரக் குடிநீர்
   - பால்
   - இளநீர்

References:-


1. A practical hand book Panchakarma Procedures, Central Council for research in Ayurveda and Siddha.
2. The Ayurveda Encyclopedia Swami Sada Shiva Tirtha.
3. PanchakarmaTheraphy, chowkhamba Sanskrit series office.

## காலத்தின் தேவையில் சித்த மருத்துவம்

Miss. S.Keerthiga
31st BSMS (Second year)

காலில் மிதிபடும் செடிகளும் வரும்
காலனை வென்றிடும் பலம் கொண்டு
உன் உடலினை காத்து உயிரினைப் பேணிடுமே
நோய்களை விரட்டியே ஆயுளைக் கூட்டிடுமே

உணவில் நீ செய்யும் பத்தியமும்
உன் உடலினை பத்திரமாய் பேணிடுமே
உன் நலத்தினை பெருக்கிடும் உணவுகளை
விரும்பியே நீயும் உள்ளெடுத்து இயற்கையாய்

உனையே காத்திடும் வழியதனை நீயும் அறிவாயே
குப்பைமேனியை வணங்கிடும் பூனையும்
பாம்பை போரிலே வென்றிடும் கீரியும்
அறுகினைத் தேடி புரண்டிடுமே

உனக்கவை காட்டுது வழிகளையே
மூலிகை சிறப்பினை நீயும் அறிவாயே
தொற்றா நோய்களின் முதலாதிக்கமாய்
மதுமேகம் விளங்கிடவே

ஆங்கில மருத்துவமும் கைவிட்ட பின்னே
தேடுகின்றனர் சீந்தில் மாவும் நாவற் கோப்பியும்
சிறுநீரகத்தில் கல்லாம் கதிர்வீச்சு சிகிச்சையிலே
காசுகளை தொலைத்த பின்னே

மாவிலங்குபட்டையின் மகிமை அறிந்து
வாழைச்சாற்றின் சிறப்புணர்ந்து தேடுகிறார் அதனை
ஔவையாருக்கு நெல்லி தந்த
அதியமானின் கதை கேட்டாயோ

உடலில் உயிரின் நிலவுகையை பேணியே
உன்னைக் காத்திடும் வாழ்வாங்கு வாழவைக்கும்

கனிகளும் இங்குண்டென்பதை அறிவாயே
திருமால் கைகொண்ட வெண்சங்கும்

மருத்தாக்கி பசியை உண்டாக்கிடுமே வாத மிகுதியை விரட்டிடுமே
முளைக்கட்டிகள் தனையும் அகற்றிடுமே
கஸ்தூரிமான் தந்த கஸ்தூரியும்
உடலினை பலமாக்கி உதவிடுமே

பூங்காவி தானுவந்து பெரும்பாடு களைந்து
பேரின்பம் தன்னை பெண்களுக்கு அளித்திடவே
அறுசுவை கொண்ட இரசமோ குருதியை சுத்தித்து
சுக்கிலத்தை கூட்டிடுமே ஆடவர்க்கு

கறியில் சேர்த்திடும் உப்பும்
மருத்துவ சக்தி நிறைந்தது கேளுமே
கண்டத்தில் கிருமியை நீக்கிடுமே
எண்வகை குன்மமும் ஓட்டிடுமே

உப்பின் மகிமை உணர்ந்தே நீ
நித்தம் அளவாய் எடுத்து விடு
நவீனம் தந்த நோய்களுக்கு
உழிகள் உண்டு சித்தமருத்துவத்தில்

காலத்தின் தேவைக்கும் ஏதுவாக
சித்தன் கண்ட மருந்துகளின்
குணத்தை நீயுமறிந்தாயானால்
வாழ்ந்திடுவாய் நோயற்ற வாழ்வை.

# அறுவை மருத்துவத்தில் சுட்டிகை ஒரு பார்வை ……

செல்வி. டர்சியா சிவசுதன்
28ம் அணி (இறுதியாண்டு)

**“திட்டிகை யெனவுடல் தேகநோய்களை**

**தெட்டிகை மையெரென நீங்கவேயென**

**வட்டிகை யெனப் பிணி கணிந்துவ ரகச் செய**

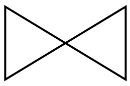
**சுட்டிகைச் சிகிச்சையைச் சொல்லுவாமரோ** ”

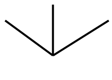
எனும் சித்தர் கூற்றிற்கிணங்க அறுவை மருத்துவத்தில் அக்கினிப் பிரயோகங்களில் ஒன்றாக தொன்று தொட்டு சித்தர்களால் பின்பற்றி வந்த சித்த முறைகளில் சுட்டிகையும் ஒன்றாகும்.

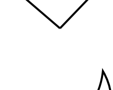
மருத்துவம் தோன்றிய காலம் முதலே சித்தர்கள் இம்முறையைப் பயன்படுத்தி பற்பல நோய்களை குணப்படுத்தி வந்துள்ளார்கள். இச் சுட்டிகையில் சில காலத்தோடு சேர்ந்து அருகிப் போனாலும், இன்னும் சிலவற்றை பரம்பரை மருத்துவர்களும், எமது வைத்தியர்களும் பேணிப் பாதுகாத்து பல நோய்களை குணப்படுத்தி வருகின்றார்கள்.

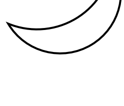
இச் சுட்டிகையானது மண், காற்று, மரம், உலோகம் எனும் பலவற்றை பயன்படுத்தி சித்தர்கள் காலத்தில் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டது. தற்காலத்தில் லோகத்தைப் பயன்படுத்தியே பெரும்பாலும் வைத்தியர்களால் இவ் சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. ஆனாலும் மண், மரம், போன்ற முறைகள் பண்டைய காலம் முதல் இன்று வரை பாமர மக்களிடத்திலே அழியாமல் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றது.

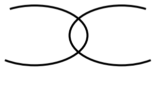
இவ் சுட்டிகைப் பிரயோகத்திற்கு பயன்படுத்தப்படும் சுட்டிகைக் கருவியானது 9 வகையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

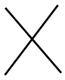
1. உடுக்கு 

2. முட்கவர்  (பறவைகளில் கால் போன்றது)

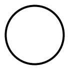
3. இரு கவர் 

4. பிறை  ( 3ம் நாள் பிறை போன்றது)

5. சங்கிலிக்கால் 

6. புள்ளடி 

7. ஆழி

8. பொட்டு 

9. கலப்பை

**நோய்களை குணப்படுத்துவதற்கு இவ் சுட்டிகை முறையை பிரயோகிக்கும் போது பின்வரும் விடயங்களை கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.**

- நோயாளி கிழக்கு திசை நோக்கி அமர்ந்திருத்தல் வேண்டும்.
- கருங்காலி, இலந்தை விறகுகளால் நெருப்பை மூட்டி, புகையின்றி நன்றாக எரித்தல் வேண்டும்.
- இரும்பு உருகும் நிலைக்கு இவ் சுவாலை காணப்படல் வேண்டும்.
- இவ் நெருப்பில் சுட்டிகைக் கருவியை வைத்து நன்றாக பழுக்கக் காய்ச்ச வேண்டும்.
- சுட வேண்டிய இடத்தில் இடத்திற்கு ஏற்ப
    - வட்டமாக
    - அரைவட்டமாக
    - ஸ்வஸ்திக உருவத்தில்
    - எட்டு கால்பூச்சி போன்ற அமைப்பில்
    - புள்ளி உருத்தில்
    - கோட்டின் உருவத்தில் முறைப்படி சுட வேண்டும்.
- நன்றாக சூடு போட்ட பின் நோய்களுக்கு தக்கபடி மருந்து வைத்துக் கட்டப்படல் வேண்டும்.

**இவ் சுட்டிகையானது நன்றாக செய்யப்பட்டிருந்தால்**

- சுடும் போது “சட சட” என்ற ஒலி உண்டாகும்.
- கெட்ட நாற்றம் வீசும்.
- சுட்ட இடத்தில் தோல் சுருக்கம் ஏற்படும்.
- சுட்ட இடம் புறாவின் நிறமாகவும், சிறிதளவு வீக்கம், வலி கொண்டதாகவும், உலர்ந்தும், சுருங்கியும் காணப்படும்.

போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்.

அண்டவீக்கம், குடலண்ட வீக்கம், செவிப்பிளவை, நாக்கரணை, நாக்குப்புற்று, நாக்குப்பிளவை, நாக்கிரந்தி, நாப்புண், ஆணிக்கூடு, நாக்குச் சிலந்தி, வாய்புற்று உண்ணாக்கு எனப் பல நோய்களுக்கு இவ் சுட்டிகை பிரயோகத்தை சித்தர்கள் பயன்படுத்தி உள்ளனர்.

அவற்றில்

1. அண்டவீக்கம் - அண்டத்திற்கு எதிர்ப்பக்கத்து கால் விரலில் சுடுதல்.
2. குடலண்ட வீக்கம் - குடல் மற்றும் அண்டத்துக்குள் இறங்க முன்பு தொடைக் கவட்டில் சுடுதல்.
3. செவிப்பிளவை - இதற்கென செய்யப்பட்ட புள்ளடி போன்ற கருவியால் காதின் நரம்பைச் சுடுதல் பின்னர் அப்புண்ணில் மயில்துத்தம், வெற்றிலைச்சாறு சேர்த்தரைத்து பூசுதல் வேண்டும்.
4. நாக்கரணை<br>நாக்குப்புற்று<br>நாக்குப் பிளவை<br>நாக்கிரந்தி<br>நாப்புண்<br>போன்ற நோய்களுக்கு இரண்டு சூட்டுக் கருவியால் சுட்டிகை செய்யப்படும். முதலில் பொட்டுச் சுட்டுக் கருவியால் சுட்டு வெதுப்பி முளைகளை கருக்கிய பின் ஆழிச் சூட்டுக் கருவியினால் சூழ்ந்து சுடப்படும் அதன் பின்னர் தக்க மருந்து செய்து பத்தியம் காக்கப்படும்.
5. வாய்ப்புற்று - மேற்கூறியவாறு முளைகளை கருக்கிய பின் காதின் கீழ் 02 அங்குலம் விட்டும் நெற்றியின் மேலும், தலையுச்சியிலும் பொட்டுச் சூடும், பிடரிச் சுழியில் குறுக்குச் சூடும் சுட்டு புண்ணான பின் தக்க மருந்து செய்தல் வேண்டும்.
6. ஆணிக் கூடு - இதற்கு ஐம்பொன்னால் செய்யப்பட்ட சுட்டிகைக் கருவியே சிறந்தது ஆனாலும் இரும்பு, செப்பால் செய்யப்பட்ட சுட்டிகை கருவியும் பயன்பாட்டில் காணப்படுகிறது. முதலில் ஆணிக் கூட்டினை ஓரளவு சீவி இவ் கருவியை நன்றாக சிவக்க காய்ச்சி கற்றாளை சோற்றை அவ்விடத்தில் பூசி வட்டமாக சுடுதல் வேண்டும்.

நோயாளியிற்கு வலி ஏற்படும் போது சுடுதலை நிறுத்தி மருந்தினை வைத்துக் கட்டல் வேண்டும். இவ்வாறு 3 - 4 கிழமைகள் செய்து வர பூரண குணமுண்டாகும்.

எமது சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் மேற்கூறிய நோயிற்கு இவ் சுட்டிகை பிரயோகமானது சத்திர சிகிச்சைப் பிரிவில் வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது.

சித்தர்கள் கூறிய இவ் சுட்டிகைப் பிரயோகமானது காலத்திற்கேற்ப வளர்ச்சியடைந்து ஆங்கிலேய மருத்துவத்திலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. ஆகவே சித்த மருத்துவத்தைச் சேர்ந்த நாங்கள் சித்தர்கள் கூறிச் சென்ற இவ் வரப்பிரசாதங்களை அழிய விடாது பாதுகாத்து அதன் பயன்களை அறிந்து பிரயோகித்து நோய்களை குணப்படுத்துவோமாக.

நன்றி

References: -

Dr. க.சு.உத்தமராயன், எச்.பி.ஐ.எம்: சித்தர் அறுவை மருத்துவம் முன்னாள் இந்திய மருத்துவ இயக்குனர் :பக்க இல - 36, 97, 171, 179, 80

# சிரோ வஸ்தி

செல்வி. சாரா கிறிஸ்ரி
28ம் அணி (இறுதியாண்டு)

சிரோ வஸ்தி என்பது தலையில் எண்ணெயினை தேக்கி வைக்கும் ஒரு சிகிச்சை முறையாகும். ஆயர்வேத சிகிச்சை முறைகளில் இது முக்கிய இடத்தைப் பெறுகின்றது. கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையிலும் இச்சிகிச்சை முறையானது குறிப்பிட்ட சில நோய்களுக்குச் செய்யப்பட்டு வருகின்றது.

நோயாளி சோதனசிகிச்சை செய்து கொண்ட பின்னர் சினேகம், சுவேதம் என்பன மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இச்சிகிச்சையானது காலைவேளையிலோ அல்லது மாலைவேளையிலோ மேற்கொள்ளப்படலாம்.

நோயாளியை முழங்கால் அளவுநாற்காலியில் (Armed chair) அமரச்செய்ய வேண்டும்.

நோயாளியின் நெற்றியின் வழியாக இமையிலிருந்து 2 cm மேலாக தலையைச் சுற்றி பருத்தித்துணி (5cm×60cm) ஒன்றினைக் கட்டி, அதன் மேல் பதனிடப்பட்ட மெல்லிய உறுதியான தோலினால் (75cm×25cm) செய்யப்பட்ட தொப்பியை (Letter cap) அணிவிக்க வேண்டும். அத்தொப்பியானது தளராமலிருக்க நாடா ஒன்றினால் இறுகச் சுற்றிக் கட்டலாம்.

பின் உழுத்தம்மாவினால் பிசைந்த பசையினால் (Black gram flour paste) நெற்றியின் வழியேயுள்ள சந்து (Gap) வழியே புகுந்து எண்ணெய் கசியாதபடி அதன் பொருத்து முனைகளில் பூசி நன்கு ஒட்டிக் கொள்ள வேண்டும். (Seal)

பின்னர் நோய்க்குத் தக்கவாறு காய்ச்சிப் பக்குவம் செய்த எண்ணெய் வகையை இளஞ்சூடாக நோயாளிக்கு எவ்வித இடையூறும் ஏற்படா வண்ணம் (Discomfort) மெதுவாக அத் தோற்பட்டையிலான தொப்பியினுள் ஊற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.

எண்ணெய் தலையிலிருந்து (Scalp) 5cm உயரம் வரை இருக்கவேண்டும். தலையில் தேக்கி வைத்துள்ள எண்ணெயின் சூடு மாறாமலிருப்பதற்காக இளஞ்சூடான எண்ணெயினை தொடர்ச்சியான இடைவெளியில் (Regular interval) மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக எண்ணெயினை 45 நிமிடங்கள் தேக்கி வைத்திருக்க வேண்டும்.

வாதத்தினாலுண்டான பிணிகளில் 10000 மாத்திரை அளவும், பித்தத்தினாலுண்டான பிணிகட்கும் 8000 மாத்திரை கால அளவும் கபத்தினாலுண்டான பிணிகளில் 6000 மாத்திரை அளவான காலமும் நல்ல நிலையில் 1000 மாத்திரை கால அளவும் எண்ணெயினை தேக்கி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

இறுதியில் எண்ணெயினைப் பஞ்சினால் தோய்த்து பிழிந்து சேகரித்துக் (Recollect) கொள்ளவேண்டும்.

பின்னர் தோல் தொப்பியினை எடுத்து தோள்பட்டை, கழுத்து, கழுத்தின் பின்பக்கம், நெற்றி இவற்றைச் சுகமாக இருக்கும் படி பிடித்து விடவேண்டும்.

பின் இளஞ்சூடானநீரால் நீராடச்செய்து தலையினைத் துடைத்து விடவேண்டும். தேவை ஏற்படின் இராசனாதி சூரணம் தலைக்கு பூசிவிடலாம்.

பின்னர் இலகு ஆகாரம், நீராகாரம் போன்றவற்றை உணவாக கொடுக்கலாம்.

இதனைத் தொடர்ச்சியாக 3, 5 அல்லது 7 நாட்கள் செய்யவேண்டும்.

**பயன்படுத்தக் கூடிய நோய் நிலைமைகள்: -**

- பக்கவாதம், முகவாதம் போன்ற நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் - Neurological disorders such as Hemiplegia, Facial palsy
- விறைப்பு – Numbness
- வாய் மற்றும் மூக்கு உலர்தல் - Dryness of mouth & Nose
- கண் நோய்கள் - Eye diseases
- தீவிர அல்லது நாட்பட்ட தலைரோகங்கள்

**பயன்படுத்தக் கூடாத நிலைமைகள்: -Contra indications**

- Acute Inflammatory conditions
- Infections

**பொதுவாகபயன்படுத்தப்படும் எண்ணெய் வகைகள்**

1. நாராயணதைலம்
2. பலாதைலம்
3. சந்தனாதிதைலம்
4. தன்வந்திரதைலம்
5. சீரபலாதைலம்

## References


1. அஷ்டாங்கசங்கிரகம்,தமிழாக்கம் எஸ்.என்.ஸ்ரீராமதேசிகன்,கரவுவத் தனிஅலுவர், இந்தியமருத்துவ இயக்குநரகம்
2. A Practical hand book of panchakarma procedures, Central council for research in Ayurveda and Siddha
3. ஸீசுருத ஸம்ஹிதை (அறுவைசிகிச்சைபற்றியஆயர்வேதநூல்) இரண்டாம் பகுதி,தமிழாக்கம்,கலைமாமணி எஸ்.என்.ஸ்ரீராமதேசிகன்

# அட்டைவிடல் சிகிச்சை முறையும் பயன்பாடும்

செல்வி. சுகந்தா பாக்கியநாதன்
28ம் அணி (இறுதி வருடம்)

உணவாதி செயல்களால் ஏற்படுகின்ற மாறுபாடு காரணமாக தோஷங்கள் குற்றமடைகின்றன. இக் குற்றமடைந்த தோஷங்களால் நோய்கள் உருவாகின்றன. இத் தோஷங்களைச் சமநிலைப்படுத்துவதன் மூலம் நோய்களைக் குணமாக்கி ஆரோக்கியமாக வாழ முடியும் என சித்த மருத்துவ நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

* பிரகோபம் அடைந்த தோஷங்களை கிட்டிய வழியால் வெளியேற்றும் செயல்முறை சோதனை கர்மம் ஆகும்.
* பிரகோபம் அடைந்த தோஷங்களை அதே இடத்தில் சமப்படுத்தல் சமன கர்மம் ஆகும்.

இச் சோதனை கர்மத்தில் ஐந்து வகையான சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

1. பிரகோபமடைந்த வாத தோஷத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு வஸ்தியும்.
2. பிரகோபமடைந்த வாத தோஷத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு விரேச்சனமும்.
3. பிரகோபமடைந்த வாத தோஷத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு வமனமும்.
4. கழுத்துக்கு மேற்பட்ட உறுப்புக்களில் பிரகோபமடைந்த கப தோஷங்களை வெளிப்படுத்த நசியமும்.
5. இரத்தத்தில் உள்ள பித்த தோஷத்தை வெளிப்படுத்த இரத்த மோட்சனமும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இவ் இரத்த மோட்சனமானது 3 விதமாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

1. கொம்பு உறிஞ்சல் - குழாய் போன்ற கருவியால் இரத்தத்தை உறிஞ்சி எடுத்தல்.
2. நாளத்தைக் கீறி வெளியேற்றுதல் - கார் இரத்தக்குழாய்களை கீறி இரத்தத்தை வெளியேற்றல்.
3. அட்டை விடுதல்.

## அட்டை விடுதல்

அட்டை விடல் மருத்துவத்தின் பலன் ''அமிர்தம்'' உட்கொண்டதற்கான பலனாகும். அட்டை விடுதல் சிகிச்சை முறை எமது மருத்துவமனையில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் சிறப்பு சிகிச்சை முறையாகும். இச் சிகிச்சை முறையில் பல தரப்பட்ட மக்களும் பயனக்பெற்று வருகின்றனர்.

இது பாதுகாப்பான வலியற்ற சிகிச்சை முறையாகும். இச் சிகிச்சை முறைக்காக வாழ்க்கை முறைகளை மாற்ற வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இச் சிகிச்சையில் ஒரு நோயாளிக்கு பயன்படுத்திய அட்டை மற்றொரு நோயாளிக்குப் பயன்படுத்துவதில்லை. இச் சிகிச்சையின்போது $10 - 60ml$ அசுத்த இரத்தத்தை வெளியேற்றுகின்றது. அட்டை விடுதலின் பயன்கள் பற்றி நோக்குவோம்.

(1) வீக்கம் குறைகின்றது.

(2) நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கின்றது.

(3) இரத்த நாளங்கள் சீர்செய்யப்படுகின்றது.

(4) இரத்த ஓட்டம் சீர்செய்யப்படுகின்றது.

(5) மனஅழுத்தம் குறைகின்றது.

(6) இரத்த நாளங்களில் இரத்தம் உறைதலை சரிசெய்யும்.

(7) வலி நிவாரணியாகப் பயன்படுகின்றது.

(8) பிற சுத்திகரிப்பு சிகிச்சை முறைகளுடன் ஒப்பிடும்போது அட்டை விடுதல் தேவையற்ற தழும்பு, எரிச்சல், நிறமாற்றம் போன்றவை ஏற்படுவது இல்லை.

(9) தோலில் ஏற்படும் வீக்கம், வலி, அரிப்பு, எரிச்சல், தழும்புகள் போன்றவை இச் சிகிச்சை முறையால் சரிசெய்யப்படுகின்றது.

### அட்டை விடல் சிகிச்சை மூலம்

அன்னப்பறவை நீர் கலந்த பாலிலுள்ள நீரைப் பிரித்துப் பாலைப் பருகுவதுபோல உடலிலுள்ள நச்சுநீரைப் பருகி, குருதியைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்காக அட்டை விடப்படுகின்றது.

இச் சிகிச்சை முறைக்காக *Hirudine medicinalis* எனப்படும் அட்டை வகை பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

இதிலும் தீவிரநோய் நிலைமைகளில் ஆண் அட்டையும், சாதாரண நோய் நிலைமைகளில் பெண் அட்டையும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இச் சிகிச்சைக்கு இந்த வகை அட்டையைப் பயன்படுத்த காரணம் யாதெனில்,

இவ் அட்டைகளில் Hirudin எனப்படும் enzyme காணப்படும். இது anti coagulation ஆன தொழிற்படுவதுடன், thereputic effect ஆக astringent action யையும் செய்கிறது. இதனால் வெளியேற்ற வேண்டிய குருதியை வெளியகற்ற உதவுவதுடன் மேலதிக குருதி வெளியேற்றத்தினையும் தடுக்க வல்லது.

**அட்டைகளைத் தெரிந்தெடுக்கும் முறைகள்**

அட்டைகளில் நல்ல அட்டைகள், தீய அட்டைகள், சாதாரண அட்டைகள் என மூன்று பிரிவுகள் காணப்படுகின்றன. சாதாரண அட்டைகளே சிகிச்சைக்கு கூடுதலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இவை பொன்நிறத்தில் சற்று கருமைநிறம் சேர்ந்தவையாகவும், ஐந்து cm நீளமுள்ளவையாகக் காணப்படும்.

**அட்டைகள் பயன்படுத்தக்கூடிய நோய் நிலைமைகள்**

1. உயர் குருதி அமுக்கம் (Hyper tension)
2. அக்கி (Ace)
3. காளாஞ்சு படை (Psoriasis)
4. கரப்பன் (eczema)
5. சதையி இல் ஏற்படும் தாபிதம் (Pancreatitis)
6. வயிற்றுப் புண் / குன்மம் (Gaotric ulcer)
7. சிரத்தம்ப வாதம் (Cerebral palsy)
8. மூலரோகம் (Hemorrhoids)
9. சர்மரோணங்கள் (Skin diseases)
10. அசுத்த விரணம்
11. நாளப் புடைச்சல் (Varicose vlcer)
12. வழுக்கை (Alopecia)
13. யானைக்கால் (Elephant easis)
14. வெண்குடிடம் (Vitiligo)
15. நாட்பட்ட புண் (Chronin wound)

இந்த வகையில் கைதடி சித்த வைத்தியசாலையில் அறுவை மருத்துவப் பிரிவில் அட்டை விடுதல் சிகிச்சை முறையானது நாளப்புடைச்சல் (Varicose Vein), நாளப்புடைச்சல் புண் (Varicose ulcer), கால் வீக்கம் (ankle ocdema), வீக்கம் (swelling), சர்மரோகம் (skin disease) போன்ற நோய்களுக்கு மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது. அத்துடன் இச் சிகிச்சையால் நோயாளர்கள் குணமடைவதையும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

**நாளப்புடைச்சல் நோயில் (Varicose vein) அட்டைவிடும் செயன்முறை**

1. அட்டையைத் தயார் செய்தல்.
2. நோயாளியைத் தயார் செய்தல்
3. அட்டையை விடுதல்
4. சிகிச்சையின் பின் அட்டையின் மீதான கவனிப்பு
5. சிகிச்சையின் பின் நோயாளியின் மீதான கவனிப்பு

**அட்டையைத் தயார் செய்தல்**

* Water bottle இனுள் இருந்த Hirudina (அட்டை) வெளியே எடுத்தல்.
* அதனை அரை மணி நேரம் உணவு கொடுக்காது ஒரு Kidney tray இனுள் தூயநீர் விட்டு அதனுள் அட்டையை விடுதல்.
* அதன் வாயிலிருந்து Jelly போன்ற Secretion கழன்ற பின் மஞ்சள் / கடுகு தூள் நீரில் கலந்து இன்னொரு Kidney tray இனுள் இடுதல்.
* பின் மீண்டும் தூயநீரில் இட்டு கழுவி அட்டையை சுத்தம் செய்தல்.
* அட்டை விடுவதற்கு தயார் நிலையில் வைத்தல்.

**நோயாளியைத் தயார் செய்தல்**

அட்டைவிடுதல் செய்முறை மேற்கொள்வதற்கு முன்னர் உயர்குருதி அமுக்கம், Clotting time, Hb% என்பன துணிதல் வேண்டும்.

* உயர்குருதி அமுக்கம் $Normal\ ^{170}/_{80}\ mm\ Hg\ (Range\ \frac{110}{70} - \frac{130}{90}\ mm\ Hg$

* $\frac{110}{70} mm\, Hg$ இலும் பார்க்க குறைவாக இருப்பின் அட்டை விடுவதில்லை. ஏனெனில் நோயாளி களைப்படைவர்.
* Clotting time அறிதல் - இரத்தப் பெருக்கைக் குறைப்பதற்கு அறிதல்.
* Hb% Normal Range என $11.5 - 13.5\ g/dl$ (பெண்)

  $13.5 - 15.5\ g/dl$ (ஆண்)
* $10\ g/dl$ இலும் பார்க்கக் குறைவாக இருப்பின் அட்டைவிடுதல் மேற்கொள்ளப்படமாட்டாது.
* பின் நோயாளியை கட்டிலின் மீது படுக்க வைத்து அட்டைவிட வேண்டிய இடம் expose பண்ணல். (நாளம் புடைத்துள்ள இடம்)
* இவ் இடத்தை சுத்த நீர்கொண்டு கழுவுதல். பின் கூடினால் ஈரத்தை துடைத்தல்.

**அட்டை விடுதல்**

* தூய Kidney tray இலிருந்து அட்டை எடுத்தல்.
* நோயாளியின் காலில் விடவேண்டிய இடத்தினுள் vein இன் மீது அட்டைவிடுதல்.
* அட்டை vein ஐ வாயினால் பற்றி இரத்தத்தை உறிஞ்சல்.
* அதன் பின்னர் cotton wool ஐ நீரில் நனைத்து அட்டையின் உடல்மீது போட்டு ஈரப்பதன் பேரில் வேண்டும்.
* கிட்டத்தட்ட 20 நிமிடங்கள் குருதி உறிஞ்சவிடல்.
* பின் அட்டையை அவ் இடத்தைவிட்டு கழற்றுவதற்கு மஞ்சள் தூள் / இற்துப்புப் பொடி / உப்புப் பொடி தூவி விடுதல்.
* ஒரு நோயாளிக்குப் பயன்படுத்திய அட்டையை வேறு நோயாளிக்குப் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஆனால் அவ் அட்டையை அதே நோயாளிக்கு 07 நாட்களின் பின்னர் பயன்படுத்தலாம்.

**சிகிச்சையின் பின் அட்டை மீதான கவனிப்பு**

அட்டைக்கு வமன கர்மம் செய்தல்.

அதாவது அட்டையை Kidney tray இல் இட்டு அதன் வாயில் மஞ்சள் தூளை போட அது இரத்தத்தைக் கக்கும். பின் அட்டையை மஞ்சள் நீரில் கழுவுதல். பின் தூயநீர் நிரப்பிய Bottle இல் இட்டு பத்திரப்படுத்தல்.

**சிகிச்சையின் பின் நோயாளி மீதான கவனிப்பு**

* அட்டை விட்ட இடத்தில் dressing செய்தல். பின்னர்
* Gauze இல் சீதோதக தைலம் வைத்து அட்டைவிட்ட கடிவாயில் வைத்து கட்டி விடுதல்.
* சிறிது நேரம் நோயாளியை ஓய்வில் வைத்திருந்த பின்னர் எழுந்து செல்ல அனுமதித்தல்.
* அட்டைவிடுதல் நன்கு நிறைவேறி இருப்பின் நோயின் குணம்குறிகள் நீங்கி நோயாளி குணமடைவார்.

## Reference:


1. ஸ்ரீ ராம தேசிகன். எஸ். என், (1991), “ஸீ சுருதுலைம்ஹிதை”, ஓமியோபதி இயங்கு நகரம், அண்ணா மருத்துவமனை – சென்னை, பக்கம் (67 – 72).
2. டாக்டர் க. சு. உத்தமராயன், (2013), “சித்தர் அறுவை மருத்துவம்”, ஓமியோபதி துறை - இந்திய மருத்துவம் – சென்னை 600106, பக்கம் (10 – 21).
3. டாக்டர் க. சு. உத்தமராயன், H.P.I.M, “சித்த மருத்துவாங்க சுருக்கம்”, முன்னாள் இந்திய மருத்துவ இயக்குநர். பக்கம் (696 – 697, 776).

## இறைவன் படைப்பும் இனிய மருந்தும்

Rishada Razik
30th BSMS (Third year)

1. **வல்லாரை - மூளையம்**

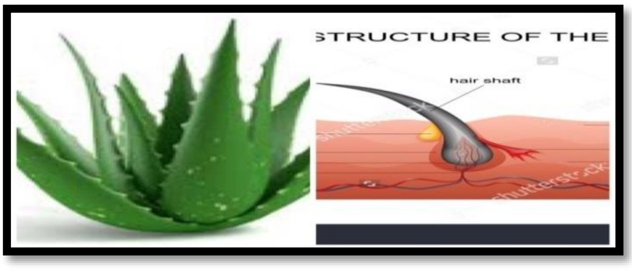
   வல்லாரை இலைப்பொடியில் 130mg – 300mg வரை எடுத்து பசுவின் பாலில் கொடுத்துவர ஞாபகசக்தி உண்டாகும், மூளையம் பலப்படும்.

2. **பிரண்டை–எண்பு**

   பிரண்டையின் வேர்களைச் சேகரித்து உலர்த்திப் பொடித்து 2g அளவு காலை, மாலை அருந்தி வர முறிந்த என்புகளைப் பொருந்த வைக்கும் தன்மையை ஏற்டுத்தும்.

3. **கற்றாளை – தலைமுடி**

   கற்றாளைச் சோற்றை எடுத்து எண்ணெய்யிலிட்டுக் காய்ச்சித் தலையில் தேய்த்து தலை முழுகிவர தலைமுடி வளரும்.



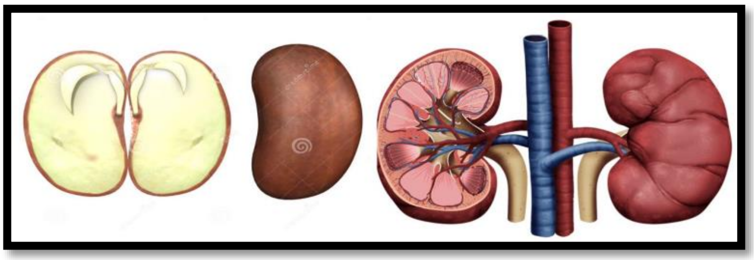

4. **திராட்சை – சுவாசப்பைச் சிற்றறைகள்**

   பழவற்றல் கோழையை அகற்றும்.

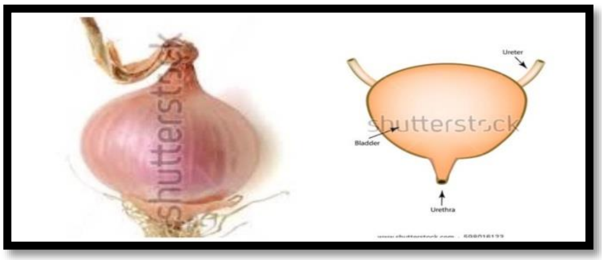
   பழத்தைப் பிழிந்து இரசத்தை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் காலை, மாலை அருந்தி வர இரைப்பு, இளைப்பு முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

5. **கோளிப்ளவர் –சுவாசப்பை சிற்றறைகள்**
கோளிப்ளா சமைத்துச் சாப்பிட இளைப்பு நீங்கும்.

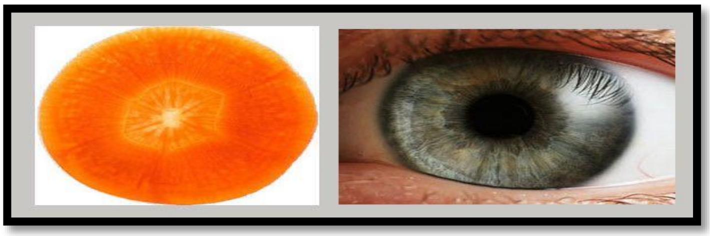
6. **அவரைக்காய் - சிறுநீரகம்**
அவரைக்காயை விதையுடன் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட சிறுநீரகம் சுத்தமாகும்.



7. **வெங்காயம் - சிறுநீர்ப்பை**
பச்சையாக உண்ண நீரைப் பெருக்கும்.




8. **கரட் - கண்**
கரட் கிழங்கைச் சாப்பிட கண்பார்வை ஒளிபெறும். கண் நோய்கள் மறையும்.



9. **கராம்பு–பல்**

கராம்பை பல்லுக்குள் வைக்க பல் ஈறு உறுதியாகும்.

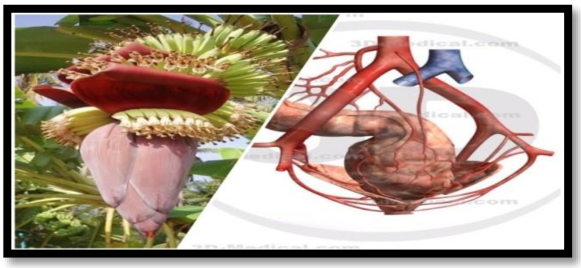
10. **அமுக்கிரா – நரம்பு**

அமுக்கிராக் கிழங்குப் பொடியை பசுவின் பாலில் சாப்பிட்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்

.

11. **வாழைப்பூ - குதம்**

வாழைப்பூவை இடித்து சாறு பிளிந்து காலை வெறும் வயிற்றில் 100 ml பருகி வருவதால் இரத்த மூலம் தணியும்.



12. **இரைப்பை - இஞ்சி**

இஞ்சிச்சாறு மருந்தின் குணத்தை அதிகப்படுத்துவதுடன் இரைப்பையிலுள்ள மாசை வெளியாக்கும்.

# மறைக்கப்பட்ட உண்மைகள்

புலோலியூர் சித்தன் யோ. மயூரன்
29ம் அணி (நான்காம் வருடம்)

சித்த மருத்துவமும் சைவ சமயமும் ''இரட்டைக் கிழவி'' போன்றது. இரண்டும் சேர்ந்திருந்தால் முழுமையான பொருளும் பயனும் தரும். ஒன்றை ஒன்று பிரித்தால் அதன் முழுப்பயனும் கிடைக்காது என்பது யாவரும் அறிந்ததே.

சித்த மருத்துவமும் சைவ சமயமும் முடிந்து வைத்த முடிவு ஆகும். அதன் சில உண்மைத் தன்மையை அறியாமல் நாம் தவறான கருத்துக்களை உருவாக்கி தவறான விளைவுகளை பெறுகின்றோம். இந்தக் கட்டுரையை வாசிப்பதில் இருந்தாவது நம்மில் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வோம். நமது முன்னோர்களால் உருவாக்கப்பட்ட சில காரியங்களுக்கான சரியான விளக்கங்களைத் தெரிந்து கொள்வோம்.

மனிதனின் பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை உள்ள சில முக்கிய நிகழ்வுகளுக்கான விளக்கங்கள்.

**1. வளைகாப்புச் சடங்கு:**

கர்ப்பமான தாயானவளுக்கு 7வது மாதத்தில் கண்ணாடி வளையல்கள் அணிவிக்கும் சடங்காகும். இதற்கான காரணம் கையில் போடப்படும் கண்ணாடி வளையல் உடையாமலிருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும் அவளது பாரமான வேலைகள், அவசரமான வேலைகள் என்பவற்றை கட்டுப்படுத்துவதற்காகவும் வளையல் ஓசையை தொடர்ந்து குழந்தை கேட்பதால் சத்வ குணமுள்ளதாக குழந்தை உருவாகும் என்பதற்காகவும் ஆகும்.

**2. 31 நாட்கள் தொடக்கு காத்தல்:**

குழந்தை பிறந்து 31 நாட்கள் வரை தொடக்கு காப்பதனால் வெளியாட்கள் வந்து குழந்தையை தொடுவதனால் ஏற்படும் தொற்றுநோய்கள் பரவக்கூடிய சூழ்நிலை தடுக்கப்படுகிறது.

**3. 31ம் நாள் மொட்டையடித்தல்:**

இந்தக் காலப்பகுதியில் குழந்தைக்கு காற்றோட்டம் குறைவாக இருப்பதனால் கிரந்தி போன்ற நோய்களைக் குறைப்பதற்காக 31ம் நாள் மொட்டையடிக்கப்படுகிறது.

**4. பல்லுக்கொழுக்கட்டை கொட்டுதல்:**

முதல் பல்லு முளைத்ததும் தாய்ப்பாலுடன் துணையுணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவும் அது சம போசாக்கானதாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும் கொழுக்கட்டையை தெரிவு செய்திருக்கிறார்கள். கொழுக்கட்டையில் மாச்சத்து (அரிசி மா), புரதம் (பாசிப்பயறு), கொழுப்பு (தேங்காய்ப்பூ), இரும்புச்சத்து (சர்க்கரை) என்பன காணப்படுகின்றன.

**5. பூப்புனித நீராட்டு விழா:**

ஒரு பெண் பூப்படைந்த காலப்பகுதியில் இருந்து அவளது கா்ப்பை பலமடையத் தொடங்குகின்றது. அந்த நேரத்தில் அதிகளவு சத்தான உணவுகளும் ஓய்வும் தேவைப்படுகிறது. எனவே தான் அந்தப் பெண்ணை தனியான அறையினுள் வைத்து வேலைகள் செய்வதைத் தடுத்து கூடிய கவனமெடுக்கப்படுகிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் மாதவிடாய்க் நாட்களில் சைக்கிள் ஓடுவதனாலும், விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதனாலும் அதிகளது இரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டு கருப்பைச் சுவா்கள் பலமிழப்பதனாலும் கா்ப்பம் தரிப்பதில் நிறையப் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கின்றனா்.

**6. பூப்படைந்த காலப்பகுதியில் அதிக தண்ணீர் குடிப்பதைத் தடுத்தல்:**

இக் காலப்பகுதியில் அதிகளவில் நல்லெண்ணெயினால் உருவாக்கப்பட்ட உணவுகளைப் பயன்படுத்துவார்கள். அத்துடன் தண்ணீர் குடிப்பதால் சமிபாட்டில் குழப்பம் ஏற்பட்டு வயிற்றோட்டம் ஏற்படும் என்பதற்காக அதிக தண்ணீர் குடிப்பது தடுக்கப்படுகிறது.

**6. ஆடி மாதத்தில் கணவன், மனைவியைப் பிரித்துவைத்தல்:**

இந்த மாதத்தில் கருத்தரித்தால் வைகாசி மாதத்தில் குழந்தை பிறக்கும். அந்தக் மாதத்தில் அதிகளவு வெப்பம் நிறைந்த காலநிலை என்பதால் குழந்தைக்கு வைரஸ் தொற்றுக்கள் அதிகமாக ஏற்படும் இதைத் தடுப்பதற்காகவே இவ்வாறு செய்யப்படுகிறது.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு சடங்குகளிலும் உள்ள மறைக்கப்பட்ட உண்மைகளை கண்டுபிடிப்போம்.

# Extraction techniques

Dr(Mrs)Thayalini.Thileepan BSMS(Jaffna);Mphil(Jaffna);PhD(Perad.)
Senior Lecturer Gr I
Unit of Siddha Medicine
University of Jaffna.

Extraction means the separation of bioactive portions of plant tissues using selective solvents. The soluble plant metabolites such as alkaloids, glycosides, terpenoids, flavonoids and lignans are separated using different extraction techniques and leave behind the insoluble cellular materials. The extracts obtained from plants are relatively complex mixtures of metabolites, in liquid or semisolid state or (after removing the solvent) in dried powder form. The purpose of extraction procedures for crude drugs (medicinal plant parts) is to obtain the therapeutically wanted portions. An extract may be further processed through various techniques of fractionation to isolate individual compounds. The general techniques of natural product extraction include maceration, infusion, percolation, digestion, decoction, hot continuous extraction (Soxhlet), aqueous-alcoholic extraction by fermentation, counter-current extraction (CCE), microwave-assisted extraction, ultrasound extraction (sonication), supercritical fluid extraction, and phytonic extraction (with hydrofluorocarbon solvents). Hydrodistillation techniques (water distillation, steam distillation, water and steam distillation) are used for aromatic plants. The factors influencing the good quality of an extract are the plant parts used as starting material, the solvent used for extraction, the manufacturing process (extraction technology) used with the type of equipment employed, and the crude-drug: extract ratio. A range of different technologies is available for the extraction of active components and essential oils from medicinal and aromatic plants. The choice depends on the economic feasibility and suitability of the process to a particular situation (Sukhdev *et al*, 2008).

The effect of extracted plant phytochemicals depends on the nature of the plant material, its origin, degree of processing, moisture content and particle size of plant material. The quantity and secondary metabolite composition of an extract depends upon the type of extraction, time of extraction, temperature, nature of solvent, solvent concentration (solvent to–sample ratio), polarity , pH and particle size (Ncube , 2008). The longer the contact between solvent and material, the greater the extract until all possible materials have been extracted. The extraction period can be shortened by grinding the plant material finer as this will increase the surface area for extraction, thereby increasing the rate of extraction (Eloff,

1998). The solvent-to-sample ratio affects the quantity and quality of constituents obtained (Giannoccano *et al*., 2006). In some studies, solvent to sample ratios of 10 ml: 1 g solvent to dry weight ratio has been used and reported as ideal (Green, 2004). The common method is serial exhaustive extraction which involves successive extraction with solvents of increasing polarity from a non-polar (hexane) to a more polar solvent (methanol) to ensure that a wide polarity range of compounds could be extracted (Green, 2004). This is ideal when the aim is to screen the plant for a variety of compounds. Some methods are employed when a particular class of compounds is targeted. For example, if essential oil is targeted, then the method of choice would be steam distillation, volatile solvent extraction or supercritical fluid extraction (Sudeep, 2008). Other common extraction methods include maceration (for fluid extract) where whole or coarsely powdered plant-drug is kept in contact with the solvent in a stoppered container for a defined period with frequent agitation until soluble matter is dissolved and percolation where an infusion is prepared by immersing the plant material for some time in cold or hot water (Handa, 2006).

**Methods of Extraction of the plant material**

Cold aqueous percolation, hot aqueous extraction (decoction) and solvent extraction (cold or hot) are the methods of extraction to extract plant materials (Handa, 2008).

**1 Cold aqueous percolation**

The powdered plant material is macerated with water and put into the sterilized tall column. Cold water is added and allowed to rest for 24 h. After 24 h, the aqueous extract is concentrated and used for the assay.

**2 Hot aqueous extraction (Decoction)**

In this process, the plant material is boiled in a specified volume of water for a defined time, cooled and filtered. This procedure is suitable for extracting water-soluble, heat-stable constituents. This process is used in the preparation of an Ayurvedic extract called "quatha"(Kwatha) . The starting ratio of plant material to water is fixed, e.g. 1:4, 1:8 or 1:16 and the volume becomes one-fourth of its original volume by boiling during the extraction procedure. The concentrated extract is then filtered and used. This is carried out in an open-type extractor (Handa, 2008). In Siddha Ayurvedic medicine, the Kudineer or Kashaya is prepared by adding 16 parts of water to one part of plant material and boiling in a mud clay pot until the final volume reduces to 1/8$^{th}$ of its initial volume. The amount of water depends

on the parts of the plants: soft parts like flowers, or hard parts like bark or hard wood (Mathavan, 1994 ; Ponniah & Sabapathipillai., 1985)

## 3 Solvent Extraction

The solid – liquid extraction means the solid materials from the plant mixes with the solvent and the soluble particles in the solid material moves to the solvent by the concentration gradient. The soluble active principle of the plant material is transferred to the solvent until the concentrations of the active principle in the solid plant material and the solvent are the same. The transfer of the active principle also depends on its solubility in the solvent. Moreover the concentration gradient can be changed by the replacing with fresh solvent (Sukhdev *et al*., 2008).

Hot solvent extraction means that the dried plant material is extracted in the Soxhlet apparatus using organic solvents (Kianbakht and Jahaniani, 2003). The bioactive compounds are rich in the final extract.This is concentrated and the solvent is recovered. The advantage of this method is that large amounts of plant materials can be extracted with a small amount of solvent, thereby saving time, energy and money (Handa, 2008).

If the therapeutic value consists of non-polar components, a non-polar solvent may be used. If the components are thermolabile, extraction methods like cold maceration, percolation and counter current extraction are used. For thermostable components, Soxhlet extraction (if non aqueous solvents are used) and decoction (if water is the menstruum) are useful. When dealing with flavonoids and phenyl propanoids stored in organic solvents, some precautions should be taken because these may be degraded. Incase of hot extractions, a higher than required temperature should be avoided. Some glycosides are destroyed by continuous exposure to high temperatures. The time of extraction, solvent and the temperature should be considered in the extraction procedure. Concentration and drying procedures should ensure the safety and stability of the active constituents. Drying under reduced pressure using a rotavapor is widely used in the laboratory (Sukhdev *et al.*, 2008).

## 2. Solvents

### Choice of solvent

Successful identification of biologically active compounds from plant material is largely dependent on the type of solvent used in the extraction procedure.Characteristics of a good solvent include low toxicity and ease of evaporation at low temperatures, rapid

physiologic absorption of the extract and helps reduce contamination (Ncube *et al*, 2008). Solvents should not affect the bioassay. The choice will also depend on targeted compounds. Aqueous acetone was a better solvent for extracting total phenolics than aqueous methanol (Cork and Krochenberger, 1992). In another study where twenty different solvents were evaluated, chloroform was found to be the best solvent for the extraction of non-polar compounds (Harmala *et al.*, 1992). Traditional healers use water, but plant extracts from organic solvents have been found to give more consistent antimicrobial activity compared to water extracts (Parekh *et al.*, 2005). Polyphenolic compounds such as flavonols and most other reported bioactive compounds are generally soluble in polar solvents such as methanol (Ncube *et al*, 2008). Most antimicrobial active components which have been identified are not water soluble and thus organic solvent extracts have been found to be more potent (Parekh *et al.*, 2006). The most commonly used solvents for investigations of antimicrobial activity in plants are methanol, ethanol, and water (Ncube *et al*., 2008). Dichloromethane has also been used by a number of researchers (Das *et al* 2010). Some authors use a combination of these solvents to obtain the best solvent systems for extraction (Nostro *et al*., 2000).

**Water**

Water is almost universally the solvent used to extract plant materials to perform an assay. When water is used for extractions, plants are generally soaked in distilled water and filtered. The filtrate can be centrifuged (approximately 20,000 3 *g*, for 30 min) multiple times for clarification. The exact composition of a herbal product is influenced by the method of extraction. For example, tea contains rich polar components because water is a polar solvent. Oil on the other hand is a non polar solvent and will absorb non-polar compounds. Alcohol lies somewhere in between.

Many studies avoid the use of aqueous fractionation. The exceptional water-soluble compounds, such as polysaccharides (e.g., starch) and polypeptides, including fabatin and various lectins, are commonly effective as inhibitors of pathogens. Occasionally tannins and terpenoids will be found in the aqueous phase, but they are often obtained by less polar solvents (Cowan, 1999). Water is used to extract plant products with antimicrobial activity. Though traditional healers primarily use water, plant extracts from organic solvents have been found to give more consistent antimicrobial activity compared to water extracts. In addition, water soluble flavonoids (mostly anthocyanins) have no significant antimicrobial

activity and water soluble phenolics are only important as antioxidant compounds (Prashant *et al*., 2011).

### Alcoholic extraction

For alcoholic extractions, plant parts are dried, ground to a fine texture, and then soaked in methanol or ethanol for defined periods. The slurry is then filtered and washed, after which it may be dried under reduced pressure and redissolved in alcohol to a determined concentration (Cowan, 1999).

### Methanol

Methanol is more polar than ethanol but due to its cytotoxic nature is unsuitable for extraction in certain kinds of studies (Prashant *et al.,* 2011). The solvent extraction method is simple, well established and economical. Important factors that can affect the efficiency of extraction, such as post-harvest processing, solid characteristics, choice of solvent, method of contact and temperature, should be optimized for best yield.

The choice of solvent especially for commercial plants and high efficiency usually depends on many factors such as selectivity, polarity, boiling point, chemical and thermal stability, safety, inflammability, and costs. Despite the economic advantages of solvent extraction, the use of volatile organic solvents such as hexane, acetone and methanol for processing medicinal plants has been limited due to environmental considerations. Hot continuous extraction technology shall always remain the method of choice for high efficiency, economical extraction and with less capital investment (Tandon and Rane, 2008).

## References


1. Sukhdev, S.H., Suman, P.S.K., Gennaro, L. and Dev, D.R. (2008). Extraction technologies for medicinal and aromatic plants**.** *International Centre for Science and High Technology*, chapter 1, 31.
2. Eloff, J.N. (1998). Which extractant should be used for the screening and isolation of antimicrobial components from plants, *Journal of Ethnopharmacology* **60**, 1-8.
3. Green R.J. (2004). *Antioxidant activity of peanut plant tissues, Master's Thesis*, North Carolina State University USA.

4. Ncube, N.S., Afolayan, A.J. and Okoh, A.I. (2008). Review Assessment techniques of antimicrobial properties of natural compounds of plant origin: current methods and future trends, *African Journal of Biotechnology* **7** (12), 1797-1806.
5. Handa, S.S. (2008). *An Overview of Extraction Techniques for Medicinal and Aromatic Plants,* International Centre for Science and high Technology, Chapter 1, 21-52
6. Mathavan, V.R. (1994). *Agasthiyarvaithiyakaviyam 1500*. Tamil University, Thanjavoor, 45-50.
7. Ponniah, I. and Sabapathipillai, I. (1985). *Siddha audathaseimurai, Ayurveda illaka*, Ayurveda sankirakasabai, 5-40
8. Das, K., Tiwari, R.K.S. and Shrivastava, D.K. (2010). Review Techniques for evaluation of medicinal plant products as antimicrobial agent: Current methods and future trends. *Journal of Medicinal Plants Research* **4** (2), 104-111, 18.
9. Cowan, M.M. (1999). Plant Products as Antimicrobial Agents, *Clinical Microbiology Reviews* **12** (4), 564-582.

## பத்தியா பத்தியம்

செல்வி. கமலினி சந்திரன்
29ம் அணி (நான்காம் வருடம்)

சித்தமருத்துவ சிகிச்சை முறையில் சிகிச்சை கிரமத்தில் உணவு ஔடதம் உடற்பயிற்சி என்பன முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. ஐம்பூத கொள்கையின் படி உணவே மருந்தாவதாலும் மருந்தே உணவாவதாலும் பொருட்களுக்கு நட்பு, பகை உண்டாவதாலும் மருந்துண்ணும் போதும் பத்தியம் உணவு போன்றவைகளிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகின்றது. இவை மருந்துகளிட்கும், பிணிகளிட்கும், பிணிகளின், பிணியாளனின்காலம், இருப்பிடத்தின் அமைதி, மருந்துண்ணும் காலம் போன்றவைகட்கு தக்கவாறு மாற்றபடுகின்றது.

நம் நாட்டு மருத்துவ முறைப்படி உணவும் மருந்தும் நமது அன்றாட ஒழுக்கம், சமுதாயம், சமயசடங்குகள் இவற்றோடு தொடர்புள்ளதாக இருகின்றது. ஆரோக்கிய நிலையில் ஒருவருக்கு தரமான போசாக்குணவு எவ்வளவு அவசியமோ அதேபோன்று நோயுற்ற நிலையில் பத்திய உணவு அவசியமாகின்றது.

பத்திய உணவுகள் உடலுக்கு மட்டும் இன்றி மனக் கட்டுபாட்டிற்கும் உரியமுறையில் விதிக்கப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது. ஏனெனில் நோய்க்கு காரணம் உடலும் மனமும் என்பதாகும். நோயற்ற நிலையில் நோயாளிக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டியாள்ளது. தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஆகாரங்கள் பற்றிய அறிவு நோயை மாற்றுவதில் பெரிதும் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. இதனையே **பத்தியாபத்தியம்** என்பர்.

பத்தியம் என்றால் ஏற்கனவே கூறியது போல நோயாளிக்கு கொடுக்கத்தக்க உணவுகளாகும். அபத்தியம் என்பது விலக்கப்பட வேண்டிய உணவுகளாகும். **இச்சாபத்தியம்** என்பது பெண் உறவு விலக்கல், பகல் நித்திரையை விலக்கல் என்பன அடங்கும். சில மருந்துகள் உண்ணும் போது பத்தியமுறைகள் கையாளப்படுவது அவசியமாகும்.

உதாரணமாக சித்தமருத்துவத்திற்கே உரித்தான பற்பங்கள், செந்தூரங்கள் உண்ணும் போது கடும் பத்தியங்கள் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. இவை வீரியம் மிக்கன. எனவே இவை சொற்ப அளவில் எடுப்பினும் வாய்க்குழி, இரைப்பை, குடல் முதலியவற்றுள்ள சீதச்சிதைகளை அழற்றி, புண்ணாக்கி விட சந்தர்ப்பம் உண்டு. எனவே தான் அவை கொடுக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் உப்பு, புளி, காரம் முதலியவற்றை நீக்கி குளிர்மையானதும், சத்துக்கள் அடங்கியதுமான உணவுகளும் பத்தியமாக விதிக்கபடுகின்றன.

உணவுக்கால்வாயில் முக்கியமாக பெருங்குடலில் சகஜகிருமிகள் வாழுகின்றன. மேற்கூறிய வீரியம் கூடிய மருந்துகளை பாவிக்கும் போது இக்கிருமிகளையும் அழித்து விடக்கூடும் அல்லது அம்மருந்துகள் குடலில் புண்ணை ஏற்படுத்த நேர்ந்தால் அந்த ஊறுகளில் இக்கிருமிகள் பிரவேசித்து உபத்திரவத்தை விளைவிக்கலாம். அதன் விளைவாக உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து மேலும் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். இவ்விதம் ஏற்படுவதை தடுப்பதிலும் பத்தியங்கள் உதவுகின்றன.

மோர், தயிர் என்பன பத்தியத்தில் முக்கியமாக இடம்பெறுகின்றன. தயிர்சாதம், மோர்சாதம் என்பன இதில் சிறந்த உணவுகளாம். அதுமட்டுமின்றி மோர் அல்லது தயிரின் மேல் காணப்படும் நீர்தெளிவு என்பவற்றிலும் லக்ரோபசிலசு கூடுதலாக உண்டு. இது குடலில் பெருகி நன்மை விளைவிக்கும். அத்துடன் இவற்றில் துவர்ப்பு செய்கையும் உண்டு. இது நாட்பட்டு வயிற்றோட்டம், கிரகணி முதலிய நோயுற்றவர்களுக்கும் தினமும் கொடுத்து வரலாம்.

முருங்கையிலை போசாக்கை வழங்குவதுடன் பசியையும் மந்தமடைய செய்வதால் நோயாளி மிகுதியாக சாப்பிடுவதையும் கட்டுபடுத்துகிறது. உப்பு, புளி, உறைப்பு முதலியன நீக்கப்படுவதால் உணவின் சுவை குன்றுகிறது. அதன் விளைவாக நோயாளி அனாவசியமாக சாப்பிடுவதுஎ ன்பன தவிர்க்கப்படுகிறது. இதனால் அனுசேப செயற்பாடுகள் அதிகரித்து அசௌகரியத்தை கொடுக்கும். அதேவேளை அளவான பத்திய உணவானது மனோ விகாரங்கள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது. உப்பில்லா பத்தியமானது உணவின் விருப்பத்தை குறைக்கிறது. உடலில் குறிப்பிட்ட பாகங்களில் நீர்தேக்கம் அதிகரிப்பதை தடுக்கிறது. மனவுணர்சிகளையும் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்க உதவுகிறது.

**சிலமருந்துகளும்அவற்றின்பத்தியங்களும்**:-

- நீர்முள்ளிகுடிநீர்: பால், கஞ்சி, மோர், பார்லிஅரிசி வேகவைத்த நீர் இவைகளை கொடுக்கலாம்.

- மண்டுராதி அடைக்குடிநீர்: உப்பில்லாபத்தியம், பால், கஞ்சி கொடுக்கலாம்.

- ஊசிக்காந்தம் ஊறல் கியாழம்: உப்பில்லா பத்தியம், குருனித் தண்ணீரில் ஒரு படி உப்பை கரைத்து சுண்ட காய்ச்சி ரவி உலர்த்தி உப்பாக்கி அதனை மறுபத்தியம் ஏழுநாட்கள் உபயோகிக்கலாம்.

- வசம்புசூரணம்: பால் உண்ணும் குழந்தையாக இருப்பின் தாய் உப்பு, புளி நீக்கி உண்ணல்.

- சர்வவிடதோரிக் குளிகை: புளி, பூசனை, மோர், காடி, மதுபானம் போகம் நீக்கல், உப்பு சேர்த்தல்.

- சர்வ சுரக் குளிகை: புளி, புகைநீக்கவும், பொரியரிசிக் கஞ்சி, புணற்பாதம், பாற்கஞ்சி முதலியவை உபயோகித்தல்.

- சின்னமேலாதி மாத்திரை: மச்சம், புளி ஆகாது.

- ஆனந்தவையிரவன் குளிகை: பயற்றங்கஞ்சி.

- சர்வசுரப்பேதிகுளிகை: கஞ்சி, புனற்பாகம் ஆகியவைகளாம். வெந்நீரையே எல்லாவற்றிற்கும் உபயோகித்தல்.

- குளிர்சுரமாத்திரை: முருங்கைகீரையை சட்டியிலிட்டு வதக்கி அதில் பச்சைபயறு, அரிசி ஆகியவற்றை போட்டு கஞ்சி செய்து பகலில் பானம் செய்ய வேண்டும். அன்றிரவு பசும்பால் அன்னம் சாப்பிட வேண்டும்.

- வெண்பூசணிஇலேகியம்: புளி, புகை நீக்கவும்.

- சாதிக்காய்இலேகியம்: கள், சாராயம், சேவல்கறி, மீன், மாமிசம்ஆகா.

- சரபங்கவில்வாதிஇலேகியம்: புளி, கைப்பு, பெண் நீக்க வேண்டும்.

- இராசகெந்திமெழுகு: பாலும் சோறும் / மோரும் சோறும் உண்ணல். வெறும் வயிற்றில் மருந்தை உண்ணக்கூடாது, எண்ணை முழுக்கு நாட்களில் மருந்து உண்ணக்கூடாது.

- இடிவல்லாதிமெழுகு: இச்சாபத்தியம், தயிர், மோர் ஆகா.

- குன்மகுடாரிமெழுகு: பால் கஞ்சி நல்லது. இச்சாபத்தியம்.

- இராசமெழுகு: பால்கஞ்சி, பால்சாதம், உப்பில்லாபத்தியம்.

- சண்டமாருதச்செந்தூரம்: மறுபத்தியத்தில் மிளகு, சிறுகீரை, செருப்புநொச்சி, அருகன்கட்டை, நீளம் இவை ஐந்தும் நிதானமாக போட்டு தீய வறுத்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி ஐந்தாம் நாள் மறுபத்தியத்தில் இருவேளையும் ½ ஆழாக்கு பிரமாணம் குடித்து வந்தபின்பு இரண்டுநாள் கியாழமிட்டு ஓமம் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணல். ஒரு வாரத்துக்கு பின் எண்ணை தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணல்.

- பாதரசம்: இரச சம்பந்தமான மருந்துகள் அருந்தும் காலத்தில் மீன், உப்பு, சீதம் மிகு உட்டணம், மந்தபொருள், எண்ணை, மதுபானம், கைப்பு, கார்ப்பு, புளிப்பு சுவை உள்ள பொருட்கள், பெண் மோகம் ஆகா.

- அயபற்பம்: நோய் தணிந்து ஒரு வாரம் பெண் மோகம், எள், கடுகு, கொள், புளிப்பு ஆகா.

- செம்புபற்பம்: புளி நீக்கல்.

- இரசபற்பம்: பால்கஞ்சி கொடுக்கலாம்.

- காந்தபற்பம்: பூசணிக்காய், கொள், கடுகு, காடி இவை ஆகா. நெய், சக்கரை, பால், கோதுமை இவைகள் உத்தமம். பெண் மோகம் தீரும் பின்னால்.

- சிவனார்அமிர்தம்: உப்பு, புளி நீக்கல்.

- சுக்குதைலம்: இச்சாபத்தியம்.

- கந்தகசுடர்தைலம்: உப்பு, புளி நீக்கல்.

**சில நோய்க்குரிய பத்தியம்**

- தோல் நோய்க்குரிய பத்தியம் - மீன், கருவாடு, கத்தரிக்காய் போன்ற கரப்பான் பொருட்கள் நோயை மிகுதிப்படுத்துவதாலும் அவைகள் அவ்வவ் இடங்களில் நீக்கபடுகின்றன .

- மூலநோய்பத்தியம் – மருள் சாரணை, கருணை, வச்சிரவல்லி காட்டுகருணை, புளிநரனை, காராகக்கருணை, மெருகோடு வெள்ளறுகு, வெண்சித்திரமூலம் வருமூலம் போக்கு மருந்தது.

- மஞ்சட்க் காமலைக்குரிய பத்தியம் – அன்றைய திமைட்டிலும் புளி உப்பு நீக்கவும். இரவில் புழுங்கலரிசி கஞ்சி சாப்பிடலாம். மறுநாள் புளி, உப்பு சேர்க்கலாம். மூன்றாம் நாள் முக்கூட்டு நெய் தேய்த்து தலை முழுகலாம்.

- பெரும்பாடு தீர நெய்க்குரிய பத்தியம் - கைப்பு, புளிப்பு, தயிர் இவைகள் ஆகாது. நெய் சாப்பிட்டு முடிந்த பிறகு எல்லாமாகும். தேக காந்தியும் உண்டாகும். இந்த நெய்யுடன் பவள பட்பம் சேர்த்து சாப்பிட்டால் கை கறுப்பு தீர்ந்துவிடும்.

- எண்ணெய் முழுக்கில் விலக்க வேண்டியவை - வெண்பூசணி, பரங்கி, மா, தென்னைகளின்காய், கீரைதண்டு, அகத்தி, பாகல், கத்தரி, கொத்தவரை, எல், கொள்ளு, கடலை, கடுகு, புளி, தயிர், புகையிலை, பகல்தூக்கம், வெயில், காற்று, மீன், கோழி, போகம் முதலியவை ஆகும்.

- நீடித்த நோய்களுக்கு கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவு வகைகள், செய்கை பற்றி எடுத்து கூறப்பட்டு உள்ளது. இவை நோயாளிக்குப் பத்திய உணவாக அமைகின்ற அதே நேரத்தில் மற்றவர்களுக்கு அவ்வகையான வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுத்து ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

**"பத்தியத்தினாலேபலன்உண்டாகும்மருந்து**

**பத்தியங்கள்போனால்பலன்போகும் - பத்தியத்தில்**

**பத்தியமேவெற்றிக்கும்பண்புதருக்காதலினாட்**

**பத்தியமேஉத்திஎன்றுபார்."**

**- தேரையர்வெண்பா -**

உசாவுதுணைநூல்கள்


1. Dr . சே . சிவசண்முகராஜா; யாழ்ப்பாண மக்களின் சைவ உணவு பழக்கவழக்கங்கள்.

2 . Dr .. வாசுதேவன் ;அனுபோக வைத்திய குணபோதினி.

3 . Dr .. திலகேஸ்வரி குமுதரஞ்சன்; சித்தவைத்தியம்.

4 . Dr . . சண்முகவேலு ; நோய்களுக்கு சித்த பரிகாரம் .

5 . Dr . தேவஆசீர்வாதம் சாலுவேல்; மருந்து செய் இயலும் கலையும்.

6 . Dr .. சி . கண்ணுசாமிபிள்ளை; சிகிச்சாரத்ததீபம் .

7 . Dr .V . தியாகராஜன்; சித்த மருத்துவம் சிறப்பு . .

8 . Dr . க.சு . உத்தமராஜன்; சித்த மருத்துவாங்க சுருக்கம் ..

9 . Dr . க . நா. குப்புசாமிமுதலியார்; சித்தவைத்திய திரட்டு .

10 . Dr . பொன். ராமநாதன் சித்தமருத்துவ செய்முறையியல்.

# ஆரோக்கியமாக வாழ

Miss.Jalini Periyasamy
30th BSMS (Third year)

பழங்களின் நன்மை பயக்கும் விடயங்களை தெரிந்து கொள்வோம். ஆயிரம் காலமாக அதனை மட்டும் உணவாக உட்கொண்டு நமக்கெல்லாம் அறிவு போதித்த சித்தர்கள் முனிவர்கள் ஞானிகள் பற்றி தெரிந்துள்ளோம். ஆவர்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ பழங்களின் பங்களிப்பு ஒன்றாக இருந்துள்ளது. அவர்களில் எவருக்கும்

1. Kidney transplantation
2. Hyper, Hypo tension (pressure)
3. Diabetic
4. Cancer

போன்ற உயிர்கொல்லி நோய்கள் இருந்ததாக நாம் இதுவரை அறியவில்லை. காரணம் உடலை சீராக்கும் மூலிகைகளின் பாவனையாகும். அதில் ஒன்றான பப்பாசி பழத்தினை பற்றி இந்த பதிப்பில் அறியத் தருகின்றேன்.

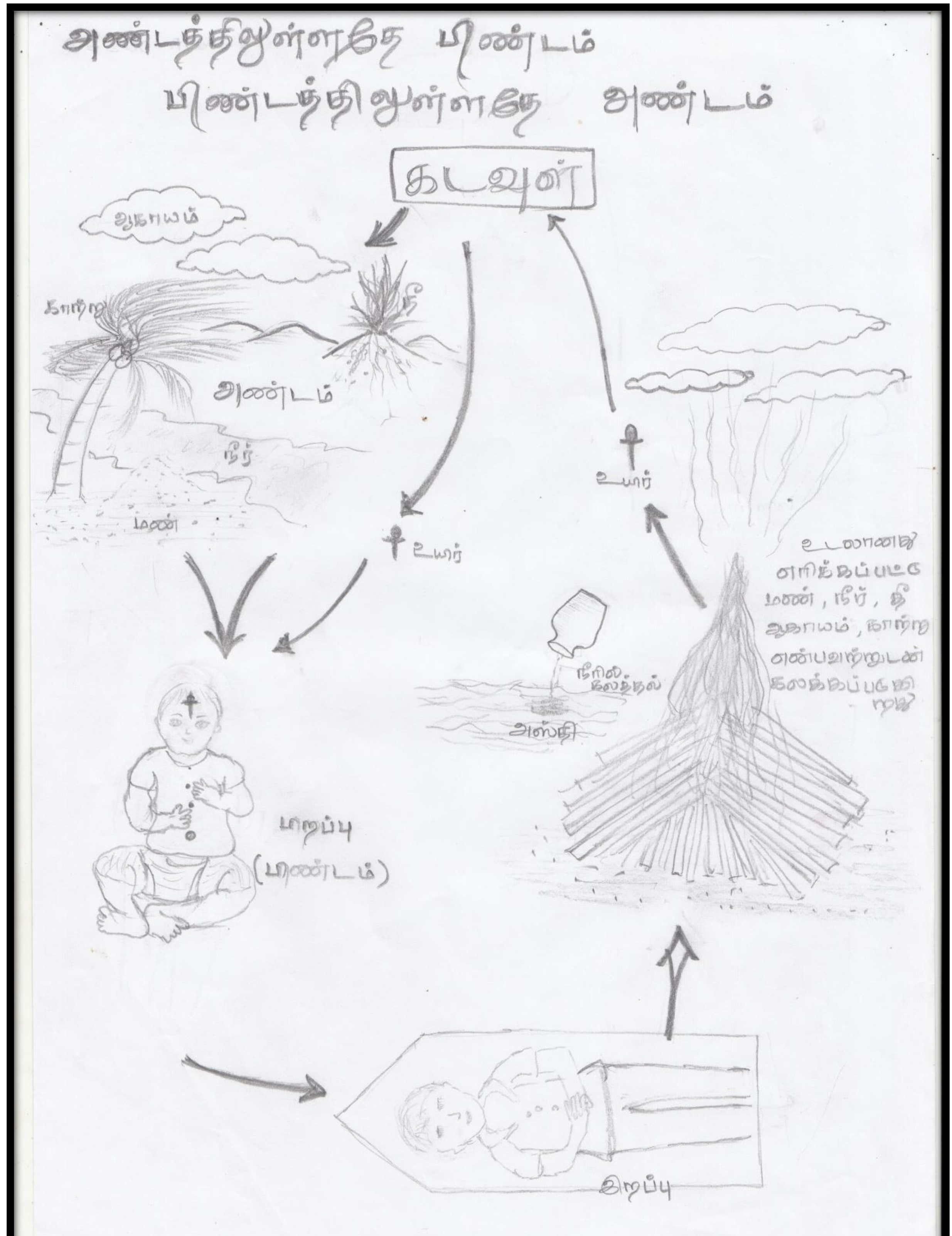
- ஊட்டச்சத்து, விட்டமின் என்பன உண்டு.
- இல் Anti oxidant வும் உண்டு.
- விட்டமின்களாக A, C, & E போன்றன உள்ளன.
- Anti oxidant இருப்பதனால் இவை உடலில் காணப்படும் மேலதிக கொழுப்பை கரைக்கிறது. இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தத்தில் இருந்து பாதுகாக்கின்றது.
- இவற்றில் நார்ச்சத்துக்களும் உள்ளது. அவை இன்றைய காலத்தில் தலையெடுத்திருக்கும் பிரச்சினையின் மலச்சிக்கல் என்பவற்றில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்கின்றது.
- புரதத்தை செரிமான செய்யும் நொதியங்கள் இதில் உள்ளன. இதனால் புரதங்களை உடல் அகத்துறிஞ்சும் நிலைக்கு மாற்றுகிறது. இதனால் எமது வளர்ச்சி சீராக்கப்படுகிறது.
- புற்று நோய் உள்ளவர்கள் சாப்பிடுவது சிறந்தது. இவை புற்று நோயில் உருவாகும் Toxin களை வெளியேற்றுகிறது.
- மேலும் புற்று நோயை தடுக்க Beta- cerotin விற்றமின் C,K & E என்பவற்றை கொண்டுள்ளது.
- கலோரி குறைவாக இருப்பதனால் உடல் எடையைப் பேண உதவும்.
- விற்றமின் E காணப்படுவதால் இளமையில் உடலில் அல்லது சருமத்தில் ஏற்படும் சுருக்கத்தை இல்லாமல் செய்கிறது.

இதனை தினமும் சாப்பாட்டிற்கு பின் ஒரு பப்பாளி பழ துண்டை சாப்பிடுவதால் நீங்கள்

- நோயின்றி நீண்ட காலம் வாழலாம்.
- அழகாக வாழலாம்

மேற்கூறிய இரண்டுமே ஒரு தனி மனிதனை சிறந்தவனாக தோற்றத்தில் மற்றோருக்கு எடுத்து காட்டும். உடல் சமூகம் சார்ந்து சந்தோசமாக இருப்பீர்களாயின் உள நிம்மதி தானே சீராகும். பூரண சுகாதாரம் உடைய மனிதனாக வாழ இதனிலும் விட ஏதேனும் தேவை உண்டா????

வாசகர்களே சிந்தையில் தோன்றுகிறதா பப்பாளி மரக்கன்று நட வேண்டும் என்று நல்லது நல்லதை இன்றே செய்யுங்கள். நாளை உங்கள் பரம்பரை பூரண சுகாதாரம் அடைந்து வாழும்.


அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்
கடவுள்
ஆகாயம்
காற்று
தீ
அண்டம்
நீர்
மண்
உயிர்
உயிர்
உடலானது எரிக்கப்பட்டு மண், நீர், தீ ஆகாயம், காற்று என்பவற்றுடன் கலக்கப்படுகிறது
நீரில் கலத்தல்
அஸ்தி
பிறப்பு (பிண்டம்)
இறப்பு

## 2500 உலகம் எப்படி ஒரு சிறிய கற்பனை.

1. தன்வீட்டு மொட்டைமாடியில் பழங்கால பயிர்களைப் பயிரிட்டு இளைஞர் சாதனை. அரிசி, கரும்பு, சோளம்.
2. உலகில் 30 வருடம் உயிர் வாழ்ந்த மனிதர்! கின்னஸ் சாதனை.
3. யாழ்ப்பாணத்திற்கு அருகே பூமிக்கு அடியில் தண்ணீர் இருப்பதை மஸ்ரோ செயற்கைக்கோள் கண்டுபிடித்துள்ளது.
4. புளுட்டோவிலிருந்து பூமிக்குப் பனிநீர் எடுக்கும் திட்டம்! நவீன மத்திய அரசு முடிவு.
5. பாக்கிஸ்தான் எல்லைக்குள் அத்துமீறி நுழைந்த இந்திய ரோபோக்கள் பாக்கிஸ்தான் ரோபோக்களைத் தாக்கின. சுட்டதில் 5 ரோபோக்கள் பழுது.
6. செவ்வாய் கிரகத்திற்கும் பூமிக்குமிடையே ரயில் பாலங்கள் அமைக்க உலகநாடு முடிவு. 2502 ல் கட்டுமானப்பணிகள் ஆரம்பம்.
7. மன்னார் அருகில் மிகப் பழமையான 500 வருடங்களிற்கு முன் பயன்படுத்திய 2 சக்கரவாகனம் கண்டுபிடிப்பு. அதற்கு சைக்கிள் என்று பெயர் இருந்ததாக வரலாற்றாசிரியர்கள் கூறினார்கள்.
8. தேர்தலில் வாக்குப்பதிவு கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளதால் செவ்வாய், வியாழன், யுரேனஸ், நெப்டியூன் கிரகத்தில் வாழும் இலங்கையர்கள் 103 இன்டநெட் மூலம் வாக்களிக்கலாம்.
9. சனிக்கோளில் வாழும் இலங்கையர்களுக்கு பணம் கொடுப்பதற்காக ராக்கட் மூலம் எடுத்துச் செல்லப்பட்ட ஒருகோடி ரூபாய் பெறுமதியான பணம் பறக்கும் படையினரால் பறிமுதல். பறிமுதல் செய்யப்பட்ட ராக்கட்டின் RC book, insurance என்பன செவ்வாய்க்கிரகத்தின் உச்சநீதிமன்றக் கிளையில் விண்வெளிப் பொலிசாரால் ஒப்படைக்கப்பட்டது.
10. செவ்வாய்க்கிரகத்தின் மாரியம்மன் கோவில் திருவிழாவில் பக்தர்கள் குண்டம் இறக்கி அழகுத்திருவிழாவை கொண்டாடினர்.
11. நேற்றிரவு திடீரென விண்ணிலிருந்து பொழிந்தநீர் துளிகளால் மக்கள் அஞ்சிநடுங்கினர். பின் விஞ்ஞானிகள் அதற்கு பெயர் மழை என்றும் 10 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை பொழியும் என்றும் கூறினர்.

SAVE OUR NATURE

RATHER ABOVE ONE'S ARE POSSIBLE

Mr.S. Quenthan

31st BSMS(2nd BSMS)

# பூக்கும் புன்னகையால் விலைமதிப்பற்ற பலன்.

Miss. Y. Linthuja

$31^{st}$ BSMS($2^{nd}$ BSMS)

பூ மலர்ந்தால் தான் இயற்கைக்கு அழகு. புன்னகைக்க தெரியாத விரும்பாத மனிதர் விலை கூடிய ஆடை, முத்துப் பவள பொன்னாலான அணிகலன்களை அணிந்து செயற்கை வர்ணப் பூச்சுக்களைப் பூசினாலும் புன்னகை அழகிற்கு ஒருபடி கீழேதான்.

பாறைகளும் புன்னகை செய்தால் சிற்பங்களாகும். மூங்கில்கள் புன்னகை செய்தால் குழலாகமாறும். அதேபோல புன்னகை ஒன்று தான் மனிதனை விலங்கிடமிருந்து வேறுபடுத்தி நிற்கும் வலிமைமிக்கது.

புன்னகையின் மகத்துவம் அளப்பரியது.

‘Every time you smile at someone, it is an action of love, a gift to that person, a beautiful thing’

-Mother Teresa-

ஒரு மனிதனானவன் முழுமையடைய வாழ்க்கையில் எவ்வளவு விடயங்கள் அடையாளப்படுத்துகின்றன. அவற்றுள் புன்னகையும் ஒன்றே. ஆவனை ஆரோக்கியமாக மட்டுமல்ல புத்துணர்ச்சியுடனும் இளமையுடனும் வைத்திருக்கிறது.

புன்னகையில் எம் முழு உடலும் பங்குகொள்கிறது. அதேகணம் கடந்தகாலமும் மறையும் எதிர்காலமும் மறையும். முழு இயற்கையுமே புன்னகைத்துக் கொண்டு இருகப்பதை எம்மால் உணரமுடியும்.

இறைவனால் எந்த உயிரினத்துக்கும் இல்லாத முகத்தினை மனித இனத்திற்கு தந்து அதனை மேலும் மெருகூட்டி பொலிவாக்க புன்னகை எனும் நகையைக் கொடையாக தந்துள்ளான். ஆனால் எம்மிடையே போட்டி, பொறாமை, கோபம், வெறுப்புணர்வு புன்னகையை இருளில் மறைத்து எம்மை மிருகமாக்கின்றது.

பெண்ணைப் பூமாதேவிக்கு ஒப்பிடுவார்கள். காரணம் அவள் பொறுமையின் இலக்கணம். கருவறை தொடக்கம் கல்லறைவரை அவளின் பாதச்சவால்கள் சீனச்சுவராய் நிற்கிறது. இதற்கு முட்டுக்கட்டையாகும் கோபத்தை நீக்கி மலர்ந்த செந்தாமரை போல் புன்னகை பூப்போமாக.

பெற்றோர் பிள்ளைகளிடம் காட்டும் புன்னகை அவர்களின் எதிர்காலத்திற்கு அத்திவாரம். பிள்ளை பெற்றோரிடம் காட்டும் புன்னகை வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம். மருத்துவர் நோயாளளயிடம் காட்டும் புன்னகை நம்பிக்கைக் கீற்றாக அமைகிறது.

வாழ்க்கையில் புன்னகையே எந்தவொரு பிரச்சினையும் நேராக்கும் வளைகோடு.

‘If I can see pain in your eyes then share with me your tears, if I can see joy in your eyes then share with me your smile’

-Santhosh kalwar-

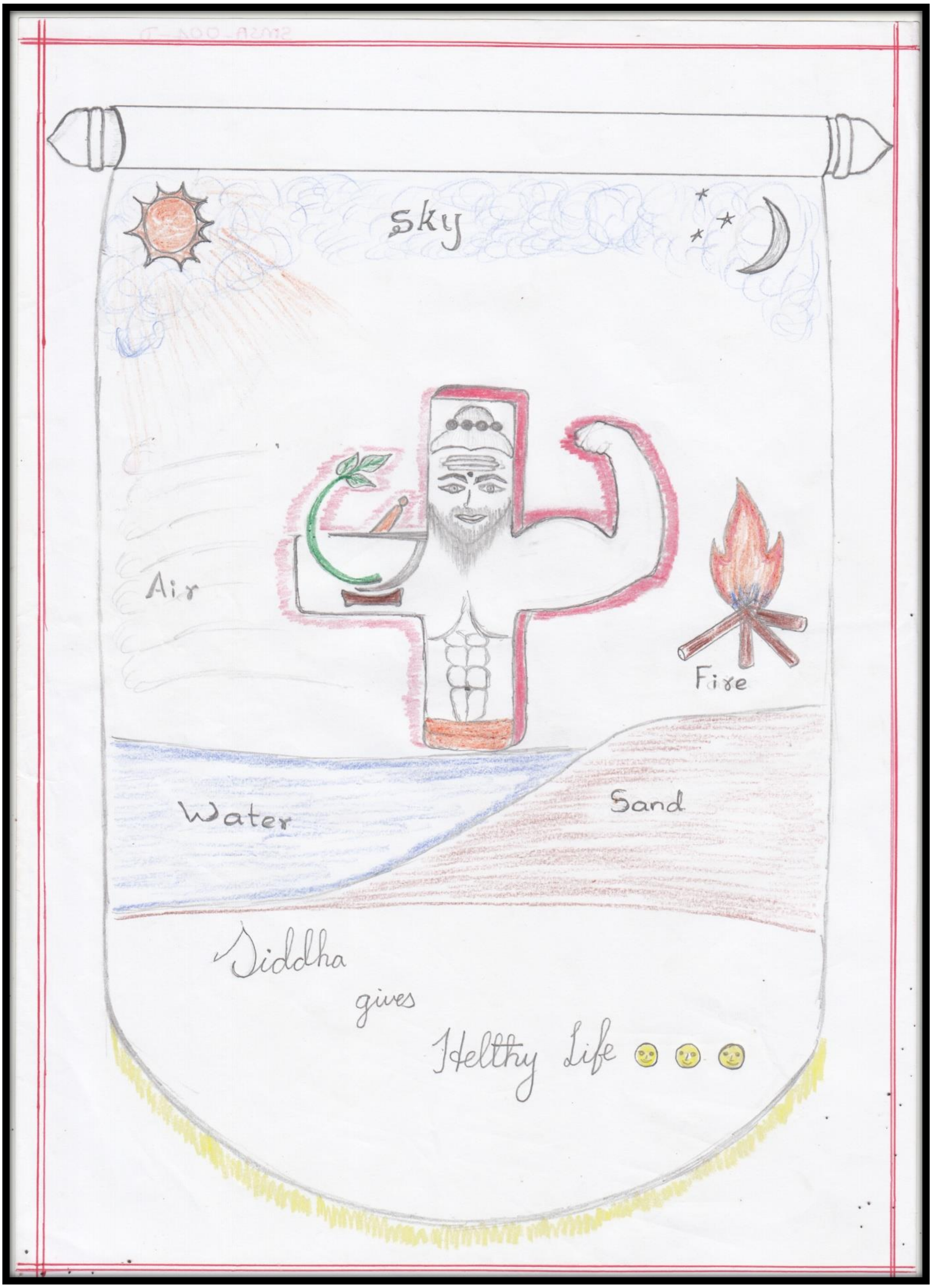
மகிழ்ச்சியை இயற்கையாக பிரதிபலிக்கும் ஒருசக்தியே புன்னகை. மனம் உற்சாகத்திலிருக்கும் பொழுது உதடு புன்னகைக்கிறது. இப்புன்னகை மனத்தளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் ஓமோன்களின் உற்பத்தியை குறைக்கிறது.

உடல் வலியைக் கட்டுப்படுத்த இறைவன் நமக்களித்த அகமருந்து புன்னகை. மனஅழுத்தத்தைக் கூட இயலாது ஒழிக்கும் அரியமருந்து.

வாழ்க்கையில் இன்பமும் துன்பமும் மாறிமாறிவந்து கொண்டேதான் இருக்கும். இடர்கள் வரும் தருணம் நாம் முன்பு செய்த நல்ல விடயங்களை எண்ணிப்பார்த்து புன்னகைத்தால் சந்தோஷம் வரும். வாழ்கை என்பது வாழ்வதற்கே என்பதை உணர்ந்து செயற்படுவோம்.

நிதமும் புன்னகையோடு……..

Keep smile keep on smilling


Sky
Air
Fire
Water
Sand
Siddha
gives
Helthy Life

# பழமொழிகளில் மருத்துவக் கருத்துக்கள்.

Miss. A. Palastina
31st BSMS (Second year)

எமது முன்னோர்கள் பழமொழிகளினூடாக பல்வேறு அறிவுரைகளை எமக்கு கூறியிருக்கின்றனர். இதில் மருத்துவம் சம்மந்தமான கருத்துக்கள் அடங்கிய பழமொழிகளும் பலவுண்டு. பழமொழிகளினூடாக கூறும் போது மனனம் செய்வது இலகுவாக உள்ளதோடு அடுத்துவரும் சந்திக்கு இலகுவாக சென்றடைய கூடியதாக உள்ளது. எமது முன்னோர்கள் இயற்கையுடன் இனைந்து இன்பமாக வாழ இத்தகைய பழமொழிகளிகளும் உதவின.

இன்றைய நாட்களில் சிலபழமொழிகள் மருவி வேறுவிதமான கருத்துக்களை கொண்டதாகவும் புழக்கத்திலுள்ளது.

மருத்துவக்கள்அடங்கிய பழமொழிகள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

1) அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு.
2) அரசை நம்பி புரசை கைவிடாதே.
(இது தற்காலத்தில்மருவி

“அரசனை நம்பி புருசனை கைவிடாதே “

என வழங்கப்படுகின்றது.

ஆனால் புரசு என்பது பலாசு மரத்தை குறிக்கும்.

குழந்தை வேண்டி மனைவி அரசினைச் சுற்றி அதனை மருந்தாக எடுக்கும் அதேவேளை கணவன் பலாசினை எடுக்க வேண்டும் “ என்பதாகும்.

3) அரசு மரத்தை சுற்றி விட்டு அடிவயிற்றை தொட்டு பார்த்தாளாம்.
4) ஆலும் வேலும் பல்லுக் குருதி.
5) ஆகாதது அறுகம்புல்லினால் ஆகும்.
6) ஆயிரம் வேரைக் கொன்றன் அரைவைத்தியன்.
(தற்காலத்தில் ஆயிரம் பேரைக் கொன்றவன் என தவறாக கொள்ளப்படுகிறது. ஆயிரம் மூலிகைகள் தெரிந்தவன் என்பதே இதில் வரும் கருத்து.)
7) ஆடாதோடையும் ஐந்து மிளகும் பாடாத தொல்லாம் பாடும்.
(தொண்டைக் கட்டை குறைக்கும் என்பதே இதன் பொருள்.)
8) சக்கைக்கு சுக்கு.
(பலாப்பழம் என்ற சக்கைப் பொருட்களை சீரனிக்க உதவும்.)
9) ஆற்றை அடக்கும் அதிமதுரம்.
(ஆறு போல் வெளியாகும் இது நீரைக் குறைக்கும்).

10) நொறுங்கத்தி நற்றால் நூறுவயது வாழலாம்.

11) சத்தியம் தவறினாலும் பத்தியம் தவிறக்கூடாது.

12) சனி நீராடு.

13) வாதநோய்க்கு யானைப்பால்.

14) பொன்னை எறிந்தாலும் பொடிக்கீரையை எறியாதே.

15) நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

16) குடலைக் கழுவி உடலை வளர்.

(ஆரோக்கியத்திற்கு பூரணமான, முழுமையான மலங்கழிப்பு அவசியம்.)

17) சிறுநீர் இறக்க அறக்கீரை.

18) குடல் சுத்தமே உடல் சுத்தம்.

19) உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிக்கு அழகு.

20) அரவந் தீண்டினாலும் அழிஞ்சில் வேர்ப்பட்டையடு.

21) தொந்தி வந்தால் தொல்லைகள் வரும்.

22) வயிறு சுருங்க வாழ்வு பெருகும்.

23) கிராணிக்காய்ச்சலுக்கு இடு மாதுளம்பிஞ்சு.

24) சுக்கை போல் மருந்தில்லை.

சுப்பிரமணியம் போல் தெய்வமில்லை.

25) வெங்காயம் உண்போர்க்கு தங்காயம் பழுதில்லை.

26) பெருங்காயம் இல்லா உணவும்

பெரியோர் இல்லாத வீடும் ஆகாது.

27) ஆணை நெருஞ்சில் இருக்க பானைவயிறு எதற்கு.

28) அகத்தீயை அகற்றும் அகத்தி.

29) செம்பட்டை மாற தாமரைப்பூ காவியம்.

30) சூட்டைத் தணிக்கும் சுக்கு.

31) பல்லுப் போனால் சொல்லுப் போச்சு.

32) ஆறிலுஞ்சாவு, நூறிலுஞ்சாவு.

33) வில்வம்பழம் தின்பான் பித்தம் போக, பனம்பழம் தின்பான் பசிபோக.

34) தேற்றாங் கொட்டையிட்டு தேற்றுக மாந்தரை.

35) நோய் கொண்டார் பேய் கொண்டார்.

36) வெள்ளைப் பூண்டு பத்து தாய்க்கு சமம்.

37) மாதா ஊட்டாத சோறு மாங்காய் ஊட்டும்.

38) ஊதாரிப் பிள்ளைக்கு ஓமந்தான் கதி.

39) இலந்தைக் கொழுதிலேகுங் கண்ணெரி.

40) இதய வியாதிக்கு வெள்ளைத்தாமரை கவியம்.

41) எந்த வீக்கத்திற்கும் எருக்கின் பாலடி.

42) அழற்பித்தம் மாற்றும் பழத்திலந்தை.

43) மாதவிடாய் கோளாறுக்கு வெந்தயக்கீரை.

44) உத்தமாகாணிப் பாலொழிக்கும் புண்ணொடு சிரங்கு.

45) தூதுவளையால் சொல்லதெல்லாம் அறும்.

46) நெல்லியின் பேரை அல்லினிற் சொல்லாதே.

47) விடாச்சரத்திற்கு விஸ்ணுகிராந்தி.

48) முருங்கைப் பூவுண்ண நொருங்கும் மேகம்.

49) காமாலை சோகைக்கு கையான்சாறேற்றிடு.

50) சீரகம் திண்ண சீரணம் ஆகும்.

51) நொந்த உடம்பிற்கு வெந்த அமுதிடு.

52) காட்டுப்புலியும், வீட்டுப்புளியும் இரத்தத்தைக் குடிக்கும்.

53) ஏந்திழைக் கீருவள்ளி யேற்ற முலைப்பாலே.

## நலமா நாம்.....

Miss. Sowkanthika Pabagaran
30th BSMS (Third year)

தொட்டதெற்கெல்லாம் தொழிநுட்பத்தை தேடி ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நவீன யுகத்தில் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இற்றைக்கு சிலநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன் நமது பாட்டன் பாட்டிமார் வாழ்ந்த அமைதியான வாழ்க்கையை எண்ணிப் பாருங்கள். அந்த ஆரோக்கிமான வாழ்வையும் இன்றைய நமது அவசர வாழ்வையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் என்ன ஒரு வாழ்க்கை என்று சலித்துப் போகுமளவுக்கு இருக்கிறது நமது இன்றைய நிலமை.

தொழில்நுட்பங்கள் கோலோச்சும் இவ்வாழ்வியல் வரவேற்கப்பட வேண்டிய பல வசதிகளை எமக்குத் தந்தாலும் நம்மை அறியாமல் நம் உறஞ்சும் ஆபத்தையும் ஒருங்கே நமக்குத் தந்து கொண்டிருக்கின்றன. பல நேரங்களில் இத்தொழில்நுட்பங்கள் நம் பண்டய மரபின் நீட்சியை ஓரங்கட்டி விடுகின்றன. சிலவேளைகளில் அறவே மறந்துவிடச் செய்கின்றன எனக் கூறினாலும் பொய்யாகாது. ஒக்ஸ்போட் பல்கலைக்கழக பேராசிரியர்களில் ஒருவரான ரூசல் பாஸ்டர் என்பவர் இது தொடர்பான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு, இறுதியில் கூறிய வார்த்தைகள் இவ்வுண்மையை உணரச் செய்யும். ”நான்கு மில்லியன் வருட மரபை மதிக்காத திமிர் உள்ள ஒரே இனம் மனித இனம் தான்” என்றார். இதன் மூலம் தனது ஆய்வு முடிவை ஒற்றை வரியில் கூறிவிட்டார்.

எதுவுமே உடனடியாக கிடைக்க வேண்டும், எதற்குமே உடனடித் தீர்வு வேண்டும் என்ற நம் அதிரடி மனோநிலையே நம்மில் பலரை இன்று நோயாளிகளாக மாற்றிக் கொண்டு இருக்கின்றது. இதனாலேயே துரிதஉணவு, துரிதசிகிச்சை என்று தொடங்கி இறுதியில் மரணத்தையும் தழுவிக் கொள்கின்றோம். உடலின் பற்பல பணிகளை ஆற்றுவதற்காக நம் உடல் உறுப்புக்கள் நாம் பிறந்ததிலிருந்தே ஒரு நொடி கூட ஓய்வின்றி உழைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

இத்தகைய உடல் உறுப்புக்களை கரிசனத்துடன் கையாள வேண்டியது நமது கடமை. ஆனால் நாம் கண்டதையும் உண்டு கதற விடுகின்றோம். இவை கேடானவை, கழிவு நிறைந்தவை எனத் தெரிந்தே பலவற்றையும் உண்கின்றோம். துரித உணவுகள் இப்படிப்பட்டவை தான். இது போன்ற உணவுகளால் தேவையற்ற கொழுப்புக்கள் உடலில் தேங்கி உடற்பருமனை அதிகரித்து, அதனால் உயர்இரத்தழுத்தம், நீரிழிவு, புற்றுநோய் போன்ற பல சீர்கேடுகள் வருவது ஒருபுறமிருக்க இவ்வகை உணவுகளில் கலந்திருக்கும் ஆபத்தான நஞ்சுகள் குறித்து இப்போது உலகம் முழுவதும் விவாதித்துக் கொண்டிருக்கின்றது.

தரமாவை என எண்ணி சிறுவர், பெரியவர் என வயது வித்தியாசமின்றி விதவிதமான சுவையுள்ள துரித உணவுகளை நாம் வாங்கி உண்கின்றோம். சுவைக்காக, நிறத்திற்காக, பல நாட்கள் கெட்டுப் போகால் இருக்கவென இவற்றில் பலவித ருசி இரசாயணங்களையும் வியாபார நோக்கில் சேர்க்கின்றனர். காலங்காலமாக நம் முன்னோர் தங்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வின் மூலம் அடக்கி ஒடுக்கி வைத்திருந்த சேட்டை செய்யும் மரபணுக்களை நாம் உண்ணும் இந்த இரசாயணங்கள் உசுப்பி உணவுகள் மாத்திரம் தான் பிரச்சினை என்றால் நாம் முயற்சித்தால் அவற்றை ஆரோக்கியமாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் நமக்கு அது மட்டும் தானா பிரச்சனை? அதுதான் இல்லை.

காலை 08 மணிக்கு எழுந்து உடற்பயிற்சி ஏதும் இன்றி படுக்கையில் வைத்தே தேநீரை அருந்தி, அரக்கப்பரக்க Ready to eat உணவை காலை உணவாக உண்டு, பதற்றமாக வாகனத்தை புகை நெரிசலில் ஓட்டி பயம்- பரபரப்பு-வெறுப்புடன்ணியைப் பார்த்து, பாசம், நேசம், அரவணைப்புக் கொடுக்காத குடும்பத்திலிருந்து, தூக்கம் இல்லாத இரவைக் கழித்து களிப்பை வெவ்வேறு போதைகளில் பெற்றுக் கொள்ளும் நகர வாழ்க்கைக்கு நம்மைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றோம். இதன் விளைவுதான் என்ன? நம் மரபிலே நோய்க்காரணி எதுவும் இல்லாவிட்டாலும் இது போன்ற வாழ்க்கைமுறையால் விடை தேட முடியாத புதுப்புது நோய்கள் எம்மை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கின்றன.

இவற்றிற்கான சிகிச்சையை தேடி உலகின் மூலை முடுக்கெல்லாம் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றோம். அவற்றால் நோய் தீருகின்றதோ இல்லையோ புதிதாக இன்னொரு பக்கவவிளைவு உருவாகி விடுகின்றது. ஆனால் நம் முன்னோருக்கு இப்படியான சிக்கல்நிலை இருந்ததா என நாம் ஒரு கணம் யோசித்தால் இல்லை என்பதே நமக்குத் தெரிந்த உண்மையான பதில். ஏனெனில் அவர்களது வாழ்க்கைமுறை அப்படிப்பட்டது. அத்தகையவாழ்வியலுக்கு நாம் நினைத்தால் நம்மையும் பழக்கப்படுத்தலாம். அதிகாலையில் எழுந்து கொஞ்சம் நடைப்பயிற்சி, கொஞ்சம் மூச்சுப்பயிற்சி செய்து விட்டு இயற்கை விவசாயத்தில் விளைந்த பழச்சாறு அல்லது சக்கரை இல்லாத தேநீர் அருந்தி, வீட்டில் சமைத்த சிற்றுண்டியை மகிழ்ந்து ரசித்து உண்டு, நிதானமாக மகிழ்வுடன் பயணித்து, உள்ளக் கழிப்புடன் எள்ளலும் சிரிப்புமாக பணிபுரிந்து, குடும்பத்தில் அனைவரையும் அரவணைத்து ஒன்றாக உறவாடி மகிழ்ந்து, ஆழ்ந்த தூக்கத்தை இரவில் பெற்று, களிப்பை புன்னகையிலும், அகத்திலும் பெற்றுக் கொள்ள பழகிக் கொண்டால் நம்மை விட ஆரோக்கியமானவர்கள் இருக்கமாட்டார்கள்.

நவீன வாழ்வின் ஒவ்வொரு நகர்விலும் ஒழிந்து கொண்டிருக்கும் நலச் சீர்கேடுகள் நம்மை அண்டாமல் இருப்பதற்கான வழிகளை நாம் பல இடங்களிலும் பார்க்கின்றோம், விவாதிக்கிறோம், எழுதுகின்றோம். ஆனால் அவற்றை நம் நடைமுறை வாழ்வில் செயற்படுத்தத் தான் தயங்குகின்றோம். வரும் முன் காக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் முன்னெச்சரிக்கை மட்டுமே உயிர்வாழ ஒரே வழி என்ற சிக்கலில் சிக்கியிருக்கின்றது இன்றைய நவீன வாழ்வு. இதற்கான தீர்வுகள் தனியே ஒரு வழியைப் பின்பற்றினால் மட்டும் நமக்கு கிடைத்து விடப் போவதில்லை.

பித்தம் ஏன் நலிந்து ஓடுகின்றது? கபம் கொஞ்சம் கூடியிருக்கின்றது. உடலை உருக்கும் ஏதோ நோய் உள்ளதே என கைநாடியைப் பார்த்துச் சொன்னவர்கள் நம் முன்னோர்கள். காலையில் முதல் சிறுநீரை மண்குவவளையில் பிடித்து செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய் அதில் சில துளிகள் விட்டு, சிறுநீரில் எண்ணெய் பரவும் விதம் பார்த்து இது என்ன நோய்? அது தீருமா?, தீராதா? என கணித்தவர்கள் அவர்கள். அத்தகைய நுண்ணறிவு கொண்ட மருத்துவ மரபை இன்று நாம் எங்கோ தூரமாக நிறுத்தி வைத்திருக்கின்றோம். **"காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளனுக்கு கூற்றை உதைக்ககும் குரிதுவாமே"** என திருமூலர் சொன்னது போல காற்றைப் பிடித்து ஆளும் மூச்சுப்பயிற்சியில் தொடங்கி மனதின் ஓட்டத்தையும், உடலின் ஆதாரசக்தியையும் ஒருமிக்கும் தியானம் முதலான உடற்பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவங்கள் நம் முன்னோர் என்றோ சொல்லிச் சென்றுவிட்டார்கள். ஆனால் இன்றோ இவற்றின் மகிமைகளை மேநாட்டார் உணர்ந்து ஆராய்ந்து வெற்றி கண்டு நமக்கே அவர்கள் கற்பிக்கும் நிலையில் நாம் இருக்கின்றோம்.

மருத்ததுவத்தைப் பொறுத்த வரையில் உலகின் ஒவ்வொரு மூலையிலும் உள்ள அனுபவத்தையோ, பாரம்பரிய சான்றுகளையோ நவீனம் எதிர்பார்க்கும் சான்றாக மாற்றுவதற்கான ஆராய்ச்சிகள் இன்று வானுயர் வெற்றியை தந்து கொண்டிருக்கின்றன. எனவே தகுந்த ஆதாரங்கள் வேண்டும். அதுவரை ஒருங்கிணையவே முடியாது என்ற தனித்துவப் போக்கின்றி ஏராளமாக கொட்டிக்கிடக்கும் பாரம்பரிய அனுபவங்களையும் ஒன்றிணைத்து செயற்பட வேண்டிதன் அவசியத்தை நம்மால் உணர முடிகின்றதல்லவா?

சூழலுக்கு இசைவான வாழ்வில், மரபுக்கு பழக்கமான உணவு, பண்பாடு பழக்கிவிட்ட அறம் சார் மனம் என பல பில்லியன் டாலர்கள் செலழித்து நவீன விஞ்ஞானம் ஆராய்ந்து சொல்லும் இந்த விடயங்களை என்றோ நம் முன்னோர் ஆத்திசூடியிலும், ஆசாரக்கோவையிலும் சொல்லி நம் வாழ்வியலோடு பிணைத்து விட்டார்கள். தொழிநுட்பத்தில் அதை எல்லாம் தொலைத்திடாமல் அதே தொழிநுட்பத் துணை கொண்டு அவற்றை நாம் மீட்டெடுத்தால் அதன் பிறகும் நலமா நாம்? என்றால் என்றென்றும் நாம் நலமே.

# நியாயமானதா?

Niloofa Nhazar

32th BSMS (First year)

ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் அவன் அம்மாவின் மாலையிட்ட புகைப்படத்தின் முன்னே உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தான் கண்கள் புகைப்படத்தை நோக்கினாலும் சிந்தனையோ வேறெங்கோ ஓடிக் கொண்டிருந்தது தான் செய்த செயலின் நியாத்தை எண்ணிக் கொண்டிருந்தது. மனம், மனசாட்சி இரு உருவம் எடுத்து மாறிமாறிப் பேச மீண்டும் இழப்பதற்குக் கண்ணீர் இன்றிக் கிடந்தன. அவன் கண்கள் கண்களை இமைக்கும் வேளையிலும் கூட கடந்த நிகழ்வுகள் கண்ணாடி விம்பங்களாய்................

தந்தையோ உறவுகள் என்றோ பெரிதாக யாரையும் அறிந்திராத அவன் வாழ்கையில் தாயே முழுவதுமாகத் திகழ்ந்தாள். அன்றோதன் செல்லமகனின் வெற்றியால் அவள் பூரித்து வானில் மிதந்து கொண்டிருந்தாள். பல்கலைக்கழக அனுமதிக்கான கடிதம் அவர்கள் வீட்டைத் தேடிவந்திருந்தது. இவ்வாறாகத் தொடங்கிய அவன் வாழ்க்கைப் பயணம் பல்கலைக்கழகத்தில் முதலாம் வருடத்தை முடிக்கும் வரையில் சிறப்பாகவே நகர்ந்து கொண்டிருந்தது.

அன்றொருநாள் பல்கலைக்கழகப் பாடவேளை ஒன்றில் அவனுக்கு வந்த அழைப்பு அவனை நிலைகுலைய வைத்தது. தனது அன்புத் தாயார் பாடசாலை செல்லும் மோட்டார் சைக்கிளில் அடிபட்டு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட செய்தியே அது. எடுத்த மூச்சை விடாமல் மருத்துவமனைக்கு ஓடி அவர் அவசரசிகிச்சை பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளதைக் கண்டவேளை சற்றே மனம் அமைதியடைந்தது. பின் வைத்தியருடன் கதைத்தபோது அவர் கூறிய விடயம் தன் தாய் கோமாவில் இருப்பதாகவும் அவர் மீண்டும் பழைய நிலைக்கு திரும்பலாம் என்றும் அதற்கு சிலநாட்களோ வாரங்களோ அல்லது மாதங்களோ ஆகலாம் என்பதாகும். எதிர்பார்ப்பொன்று வழங்கப்பட்டதால் இன்னும் சற்றேமனம் அமைதியடைந்தது. இந்நிலையில் ஒருவாரம் கடந்து செல்லத் தாயைக் கவனிப்பதில் ஒருவார பல்கலைக்கழகப் பாடங்களும் தவறிவிட ஆண்டிறுதிப் பரீட்சைக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தத்தில் அடுத்தவாரம் பல்கலைக்கழகம் செல்லத் தயாரானான். பரீட்சைகளுடனே இன்னும் ஒருவாரம் கடந்துபோனது அதனிடையில் தாயின் உடல்நிலையிலோ எதுவிதமாற்றமும் இல்லை எனினும் வைத்தியர்களின் கதையில் தாயில் ஏதோவொரு மாற்றம் தென்படுவதாகக் கதைக்கப்பட்டது.

இவ்வாறே காலம் நகரத் தாயின் உடல்நிலையில் இவனே மாற்றங்களைக் காணத் தொடங்கினான். ஒருநாள் வெகுவாக அவர் உடல் வியர்த்தது. உடல் சிவந்தது நெஞ்சு படபடத்தது. மறுநாள் உடல் குளிர்ந்து வெளிறி போனது. வைத்தியர்களுடன் கதைக்கையில் அவர்கள் ஓரிருநாள் உடம்பினுள் சிறிய அளவில் குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்டதகவும் கூறினர். காரணம் என்னவென கேட்க பரிசோதனைகள் செய்வதாக கூறினார்.

கொஞ்சநாள் அவர் படுக்கையுடனே கிடந்ததால் உடலில் படுக்கை புண் உண்டானது. அது தவிர உடம்பில் முதலில் சிறு சிறு நீர் கொப்பளங்கள் தோன்றின. பின் அவை சிதல் கொப்பளங்களாக மாறின. பின் காயமகின. அக் காயங்கள் மருந்திட்டும் ஆறுவதற்கு வெகுநாள் ஆகின. காலம் செல்லச் செல்ல இந்நிலை அதிகரித்ததே தவிர குறையவில்லை. வைத்தியர்களிடம் கேட்டபோது இந்நோய் மரபனுவினால் ஏற்பட்ட நோய் என்றனர். வெகுகாலம் மறைக்கப்பட்டு உடம்பு பலவீனம் அடைந்தபோது வெளிகாட்டப்பட்டுள்ளதாகக் கூறினர். தன் தாய் சுய நினைவு இல்லாவிட்டலும் வெகுவாக வேதனை படுவதை அவன் உணர்ந்தான். தினம் தினம் அவர் மரண வேதனையை அனுபவித்ததாக அவன் மனம் கூறியது. தற்போது அவன் பல்கலைக் கழக பக்கம் செல்வதே இல்லை. அதை விடவும் தாயின் நோய் அதிகரித்து உள்ளத்தால் அவருக்கு தேவையான மருந்துகளைக் காசு கொடுத்து வாங்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. தாயின் தயவிலேயே வாழ்ந்த அவனுக்கு சொந்த உழைப்பு என்று ஒன்று இருக்கவே இல்லை. தாயின் சம்பளத்தை கொண்டு முதலில் மருந்துகளை வாங்கிய அவன் பின் அவரின் நகைகளை விற்று மருந்துகளை வாங்கினார். எனினும் ஏழு மாதம் செல்லும் போது அவனிடம் இருந்த எல்லாம் தொலைந்து போனது. எனினும் தாயின் உடல் நிலையிலோ எதுவித முன்னேற்றமும் இருக்கவில்லை.

இனிமேல் செலவழிப்பதற்கு ஒருரூபாய் காசு கூட இல்லாத நிலையில் அவன் வைத்தியரிடம் வெகுவாக தட்டு தடுமாறி தன் தாயைக் கருணை கொலை செய்யுமாறு கூறினான். அதற்கு அவன் கூறிய காரணங்கள் உண்மையாகவும் ஏற்றுக் கொள்ள கூடியதாகவும் இருந்த போதிலும் வைத்தியர் சட்டத்தை காரணம் கட்டி மறுத்துவிட்டார். பின் அவன் ஒரு சட்டத்தரணியை காரணம் கட்டி இதனை

கேட்ட போது அவர் கருணைக் கொலைகளால் ஏற்படும் விபரீதங்களை எடுத்துக்காட்டி சட்டம் அதனை அனுமதியாது என உறுதியாக கூறிவிட்டார். தன் தாய் படும் துன்பங்களை எண்ணிக்கொண்டே அவன் மருத்துவமனையை அடைந்தான். அவன் தன் தாயின் அறையை அடையும் போது அவன் நெஞ்சில் பல எண்ணங்கள் அலைமோதின. வெகுநேரம் அவரையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த அவன் பின் அவருக்குரிய மருந்துகளை புகட்டினான்.

அன்று இரவு அவனின் தாயின் உயிர் இவ் உலகை விட்டுப் பிரிந்து மறு உலக பயணப்பட்டது. இயந்திரங்களின் உதவியுடன் நடந்த சுவாசமும் நின்றுபோனது. ஏதோ அவனுக்கு முடிந்த அளவில் சிறப்பாக மரண சடங்குகளும் செய்து முடித்தான். தாய் பிரிந்து சென்ற வீட்டில் தனியாக அமர்ந்திருக்கும் போதே அவன்

மருந்தோடு மருந்தாக கொடுத்த இதய தொழிற்பாட்டின் செயலை நிறுத்தும் மருந்தினூடாகச் செய்த கருணை கொலையின் நினைவுகள் அவனின் மனதில் சரியா? பிழையா ? என நியாயம் தேடிகொண்டிருந்தன.

# அரிய வகைப் பழங்களின் மருத்துவக் குணங்கள்

M.J.F. Shazna Zeenath
32nd BSMS (first year)

சாதாரணமாக சந்தையில் கிடைக்கும் பழங்களில் உள்ள சத்துக்கள் பற்றி நாம் அதிகம் தெரிந்திருப்போம். ஆனால் அரிய வகைப் பழங்களான இலந்தைப்பழம், வேப்பம்பழம், களாப்பழம் போன்றவைகளிலும் ஏராளமான சத்துக்களும் மருத்துவக் குணங்களும் அடங்கியுள்ளன.

**இலந்தைப்பழம்**

சிறிய அளவில் சிவந்த நிறத்துடன் காட்சியளிக்கம் இலந்தைப்பழத்தில் சிறிதளவே சதை காணப்படும். அதிக இடத்தை விதை தான் அடைத்துக் கொண்டிருக்கும். கிராமப்புறங்களில் கரிசல் காடுகளில் தாளாக முளைத்து வளரக் கூடிய முட்செடியில் இந்த பழம் பழுத்திருக்கும்.

இனிப்பும், புளிப்பும் கலந்த ருசியுடன் காணப்படும் இப்பழத்தில் வைட்டமின் 'ஏ' சத்தும் சுண்ணாம்புச்சத்தும் அதிகம் காணப்படுகின்றன. உடல் வளர்ச்சிக்கும் எலும்புகள் பலம் பெறவும் உதவிபுரிகிறது. இது உடல் உஷ்ணத்தை சமப்படுத்தும். தொடர்ந்து இந்த பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தம் தணியும். அடிக்கடி வாந்தி ஏற்படுவதை கட்டுப்படுத்தும்.

**களாப்பழம்**

வருடத்தில் ஒருமுறை மட்டுமே கிடைக்கும் களாப்பழம் கருநிறத்துடன் முட்டை வடிவத்தில் காணப்படும். களாக்காயை ஊறுகாய் போட்டு பயன்படுத்தலாம். இது புளிப்பு சுவையுடன் காணப்படும். நன்றாக பழுத்த பின் இனிப்புச்சுவை கொண்டது. இதில் வைட்டமின் ஏ அதிக அளவில் உள்ளது. ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் தன்மை களாப்பழத்திற்கு உண்டு. உணவு உண்ட பின் அந்தப் பழத்தை உண்டால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகி நன்றாக பசி எடுக்கும். உடல் உஷ்ணம் காரணமாக தொண்டையில் ஏற்படும் வலியை களாப்பழம் குணப்படுத்தும். உடல் சூட்டினை சமப்படுத்தும் தன்மையும் அதிகம் உண்டு.

**வேப்பம்பழம்**

வேப்ப மரத்தின் பழங்களை பொதுவாக விரும்பி உண்பதில்லை. நன்றாக முற்றி மரத்திலிருந்து தானாகவே விழும். பழங்கள் இனிப்பாக இருக்கும். இது பித்தத்தைத் தணிக்கும் தன்மை கொண்டது. ஏந்த நோயும் வராமல் பாதுகாக்கும். சொறி, சிரங்கு போன்ற தோல் நோய்களை குணப்படுத்தும்.

பழம் உதிரும் காலத்தில் நன்றாகக் கனிந்த பழங்களை சேகரித்து அதை நீர் விட்டு கழுவி தோலையும் கொட்டையையும் அகற்றி சுத்தமான துணியில் வடித்து எடுத்து சாறின் அளவிற்குச் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி பாகுப்பதம் வந்ததும் இறக்கி பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர சருமம் தொடர்பான வியாதிகள் குணமாகும். பித்த நோய்கள் நீங்கும்.

# நவீன வாழ்க்கைச் சூழலில் யோகாவின் நன்மைகளும் முக்கியத்துவமும்

செல்வி. பிரியங்கா சிறிதரன்
32ம் அணி (முதலாம் வருடம்)

யோகா என்பது உடல், உள, மன, அறிவு, உணர்வு மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும், சமன்பாட்டிற்கும் உதவிடும் கலையாகும். உடலுக்கும் மனதிற்கும் மனிதனிற்கும் இயற்கைக்கும் இடையே ஒத்திசைவாகக் கொண்டு வருவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. ஆரோக்கிய மேம்பாடு வாழ்க்கை முறைகளோடு தொடர்புடைய பல விதமான நலக் கேடுகளையும் நிர்வகிப்பது ஆகியவற்றில் உதவக்கூடியதாக யோகா அமைந்திருக்கின்றன.

தற்காலகட்டத்தில் உலகம் முழுவதும் பிரபலமாக இருக்கிற இக் கலையானது சில வகை நோய்களை நிர்வகிப்பதற்கு திறம்பட பயன்படுகிறது. இதுமட்டுமன்றி இதனை பயில்வோருக்கு மனநலம், மனக்கிளர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபடல் போன்ற துயர் தீர்க்கும் வல்லமைகளையும் நல உணர்வினையும் கொடுக்கக் கூடியதாக அமைகிறது. ஆரோக்கியமான வாழக்கையின் ஒருபகுதியாக யோகா தற்போது உலகம் முழுவதும் செயற்பட்டு வருகிறது.

உடலை வளர்பதற்கும் மன அமைதிக்குமான ஆசனங்களும் பிராணாயாமமுமே யோகா என்று தவறுதலாக புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. யோகா என்பது ஓர் முழுமையான அணுகுமுறையை கொண்டிருக்கின்றது. ஒரு வாழ்க்கை முறையாக யோகாவை உள்ளீர்த்துக் கொள்ளும் போது அது வாழ்க்கையை புரட்சிகரமாக மாற்றியமைக்கக் கூடியளவிற்கு வல்லமை வாய்ந்தது. ஒருவரின் ஆளுமை மீது முழுமையான மட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்தி உண்மையான சுயத்தினை கண்டறிவதற்கு உதவக் கூடிய ஓர் முழுமையான வழிமுறையே யோகா ஆகும்.

நவீன வாழ்க்கை முறை உடல் நலத்திற்கு பெருத்த சவால்களைக் கொண்டு வந்துள்ளது. இதன் காரணமாக பலவித நோய்கள் மனிதனை பீடித்துக் காணப்படுகிறது. மன அழுத்தம், நீரிழிவு, இதய நோய்கள், புற்று நோய்கள் போன்றன பெரும்பாலும் தவறான வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கங்களினாலேயே ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சினைகளையும் உடலும் மனமும் சார்ந்து வரக் கூடிய நோய்களையும் தீர்க்கும் திறன் உள்ளதாக யோகா அமைகின்றது.

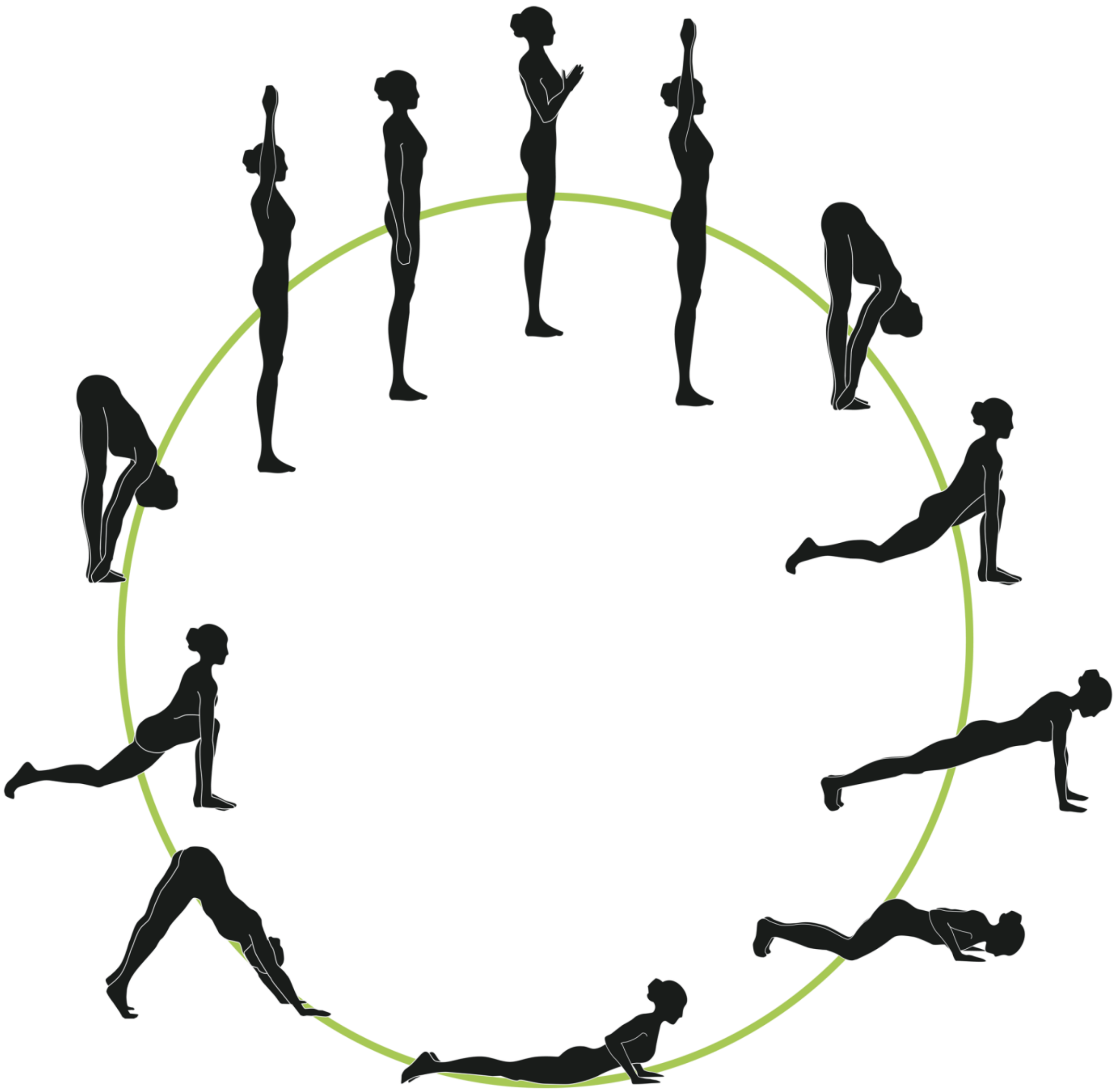
உடல், மனம் சார்ந்த நோய்களினை சமாளிப்பதற்கும் உடல் நலத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் யோகா பயன்படுகின்றதா என்பது பற்றி உலகம் முழுவதும் பல ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. உடற் செயற்பாடு, உயிர் ரசாயணம், உளவியல் ஆகியவற்றில் மாறுபாடு தெரியக்கூடிய மதிப்புக்களை ஆய்வுகளின் மூலம் கண்டறிந்தும் அளந்தும் அறிந்தும் உடல் நலத்தில் யோகா ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் கணக்கிடப்பட்டன. இதன்போது யோகா பயிற்சி பெறுபவர்களின் இச்சை, செயல், நரம்பு மண்டலம், நாளமில்லாச் சுரப்பிமண்டலம் ஆகியவற்றில் உடலணுக்களின் அளவில் யோகா நுணுக்கமாக செயற்பட்டு செல்வாக்கு செலுத்துவது அறியப்பட்டுள்ளது.

உடலியல், அறிவாற்றல் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தி உடல் வெப்ப சீர்மையை ஒழுங்படுத்தி, உடலைத் தளர்ச்சியாக்கி அழுத்தத்தை தாங்கிக் கொள்ளும் வலுவைத் தருகிறது. நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து நோய்கள்

வராமல் தடுக்கிறது. மன அழுத்தம், நீரிழிவு, இதய நோய்கள் உடையவர்கள் மருந்துகளின் தேவையை மட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது.

இது மட்டுமன்றி உடற்செயலியல், ஆன்மீக ரீதியாகவும் பல ஆதாயங்களை வழங்குகின்றது. அன்றாட வாழ்வில் நேர் மறை சிந்தனைகள் வெளிப்படும் ஆற்றலை அளிக்கிறது. மற்றவரோடும் உலகத்தோடும் தொடர் கொண்டிருக்க தூண்டும். உணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபட்டு ஓய்வை அளிக்கிறது. மனதை ஒருமுகப்படுத்துகின்றது.

காலத்தை வென்று நிற்கும் யோகாக் கலையை நாம் புறக்கணிக்கக் கூடாது. யோகாவின் வலிமைக்கும் ஆற்றலுக்கும் போதுமான முக்கியத்துவம் தரப்பட வேண்டும். அன்பான ஆரோக்கியமான அமைதியான சமூகத்தினை யோகாக் கலை மூலம் உருவாக்குவோம்.



# மனிதனைப் புனிதனாக்குவது ஆலயம்

Miss. S. Suganya

31st BSMS(2nd BSMS)

இந்த உலகில் எதுவும் வளரும். எவரும் வளர்வர். எல்லாம் மாறும். இதுவே உலகத்து இயற்கை. ஆனால் என்றும் அழியா செல்வங்களாய் விளங்குவது ஆலயங்களே.

''**கோயில் இல்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்**'' என்பதற்கிணங்க ஆலயமானது மனிதனின் வாழ்க்கையுடன் இணைந்தே காணப்படுகின்றது. மனிதன் தனது வாழ்வில் ஏற்படும் இன்ப துன்பங்களை மறந்து மன அமைதியினைப் பெறும் இடம் ஆலயமாகும்.

எனவேதான் மனிதன் எங்கு குடியிருக்கிறானோ அங்கெல்லாம் ஆலயம் அமைந்து காணப்படுகின்றது. இன்று அழியா செல்வங்களாக புகழின் கருவூலங்களாக சமயச் சின்னங்களாக நமது ஆலயங்கள் அமைந்திருக்கின்றன. இவ்வாலயங்கள் பாரிய சேதத்திற்கு உட்பட்டு மீண்டும் அழியா சின்னங்களாக உருப்பெற்றன என்றால் மிகையாகாது. இவ்வாறு உருவான ஆலயங்களின் திருவருவம் கல்லினாலும், எழுந்தருளும் உற்சவமூர்த்தியை செம்பினாலும் அமைத்தார்கள். எத்தனையோ இலட்சம் செலவழித்து கோயில் புதுபித்தவர்கள் தங்கத்தாலும், வெள்ளியாலும் உருவங்களை அமைத்திருக்கலாம் இல்லையா?

அவர்களிடம் தனமும், மனமுமிருந்தும் தங்கத்தாலும், வெள்ளியினாலும் திருவுருவங்களை அமைக்காமல் கல்லாலும், செம்பாலும் அமைத்த காரணம் யாது? கூர்ந்த மதியுடையார் இதனை ஆராய்ந்து உண்மை காணும் கடமையுடையவராவர்.

இறைவன் ஒளி உருவாக விளங்குகின்றான்.

**''சோதியே சுடரே சூழொளி விளக்கே''**

**''ஒளிவளர் விளக்கே''**

**''பிரம்மமாய் நின்ற சோதிப்பிழம்பு''** என்ற திருவாக்கினால் இதனை அறியலாம்.

உலகில் காணப்படும் பொருள்களில் கல்லில் நெருப்பு அதிகமாக தங்கியிருப்பது கண்கூடு. ஒரு கல்லை மற்றொரு கல்லால் தட்டினால் நெருப்பு உடனே வெளிப்படுகின்றது. சிவ வேள்வி வளர்த்து அச்சிவ வேள்வியில் எழும் சிவஒளியை நிறைக்குடமாகிய கும்பத்தில் சேமித்து வைத்து அக்கும்ப நீரால் நெருப்பு நிறைந்துள்ள கல்விக்கிரமமாகிய கடவுளை நிறுவினார்கள். எனவே சோதிமயமான ஒளியின் ஆற்றல் அக்கற்சிலையில் அமைந்திருக்கின்றது.

அதே போன்று கம்பிகளில் மறைந்திருக்கும் மின்சார ஆற்றல் மின்விளக்குகள் மூலம் வெளிப்படுகின்றது போல் எங்கும் மறைந்து, நிறைந்தும் இருக்கின்ற இறைவன் திருவருளை திருக்கோயில்களில் திருவுருவங்கள் மூலம் பெறுவது எளிய முறையாகும். எனவே இறைவனின் திருவருளைப் பெறுவதற்கான இடம் ஆலயமாகும்.

இதே வேளை உங்கள் மனதில் இப்படியொரு வினா எழக்கூடும். இறைவனை ஆலயத்திற்குச் சென்று தான் வழிபட வேண்டுமா? இருந்த இடத்திலிருந்து இறைவனை வணங்கினால் போதாதா? இதற்கான சரியான பதிலை சொல்கிறேன் கேளுங்கள். இறைவன் எங்கும் நிறைந்திருக்கின்றான் என்பது உண்மையே. அவன் தூணிலும் இருப்பான், துரும்பிலும் இருப்பான். இருந்த போதிலும் ஆலயத்திலேயே அவன் திருவுருவத்தில் நிறைந்து இருக்கின்றான். எனவே தான் நமது முன்னோர்,

ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று'' எனக் கூறியுள்ளனர். இதற்கு இன்னுமொரு உதாரணத்தினை கூறுவோமாயின், பசுவின் உடம்பு முழுவதும் பால் நிறைந்திருக்கின்றது. பாலை பெற முயல்பவன் அதன் கொம்பையோ, காதுகளையோ, வாலையோ வருடினால் பால் கிடைக்குமா? எனவே பால் பெற விரும்புபவன் பசுவின் மடியை வருடி பால் பெறுவது போல் இறைவனின் அருளைப் பெற விரும்புவோன் ஆலயத்திற்கு சென்று இறைவன் திருவுரு முன் நின்று வழிபட்டுத் திருவருளைப் பெறுதல் வேண்டும்.

எனவே எமது முன்னோர் கல்லிலும், செம்பிலும் அமைந்துள்ள அருள் ஆற்றலையே அவர்கள் கடவுள் எனக் கருதி வழிபட்டனர். நம்மையும் வழிபடுமாறு வழிகாட்டினர். கடவுளின் திருவருளைப் பெற்று கடவுளுடன் உறவாடிய நால்வர்களும், ஆழ்வார் ஆதிகளும் தலங்கள் தோறும் நடந்து சென்று கோயில் வழிபாடு செய்தார்கள் என்றால் அதன் பெருமை அளவிடற்கரியதொன்றோ? ஆலயங்கள் தோறும் சென்று வழிபடுவோர் உள்ளத்தை இறைவன் தனக்கு ஆலயமாகக் கொண்டு எழுந்தருளுகின்றான்.

அதேப் போன்று ஊருக்கு வெளியே அமைந்துள்ள மின் ஆற்றலை ஊருக்குள்ளே பாய்ச்சும் கம்பி செம்பினால் ஆனதுப் போல், மூலஸ்தானத்தில் சேமித்துள்ள தெய்வ மின்சார ஆற்றலை ஆன்மாக்களின் உயர்வு கருதி திருவீதியில் பாய்ச்சுகின்ற உற்சவமூர்த்தியை செம்பினால் அமைத்த நமது முன்னோர்களின் மதி நலத்தை நினைக்கும் பொழுது உள்ளம் உருகுகின்றது. இது ஆலயத்தின் மகிமையினைப் புலப்படுத்துகின்றது.

எனவே தொகுத்து நோக்குமிடத்து ஒரு மனிதனைப் புனிதனாக்குவது ஆலயமாகும். தெய்வ அருளாற்றல் அங்கே நிலவிக் கொண்டிருக்கின்றது. அங்கு சென்று வழிபடுவோரது வினைகளாகிய பஞ்சப் பொதிகள் திருவருளாகிய அனற்பொறியில் எரிந்து சாம்பலாகின்றன. இகபர நலன்கள் எளிதில் எய்துகின்றன. அத்துடன் மன அமைதி ஏற்படுகின்றது. எனவே **“இறைவன் விரும்பி உறையுமிடம் ஆலயமாகும்**'' என்பது மிகையாகாது.

## எமது நன்றிகள்

‘சித்த மருத்துவம் 2014 – 2015’ மின்னூலானது சிறப்புடன் மலர தமது அனுமதியினை வழங்கிய துணைவேந்தருக்கும் முகாமைத்துவக் குழுவின் தலைவா் மற்றும் அங்கத்தவா்களிற்கும் எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

எமது இம்மலா் வெளிவர தமது ஆதரவினையும் ஆசிச் செய்தியினையும் வழங்கிய எமது துறைத்தலைவா் வைத்திய கலாநிதி (திருமதி). விவியன் சத்தியசீலன் அவா்களுக்கு எமது நன்றிகளைத் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

மின்னூல் வெளிவர ஆலோசனைகளையும் ஊக்கத்தையும் அளித்த ஒன்றிய பெரும்பொருளாளா் வைத்திய கலாநிதி (செல்வி). வி. சண்முகராஜா அவா்களுக்கும் மாணவ ஆலோசகா்கள் வைத்திய கலாநிதி (திருமதி). தீ. தயாளினி அவா்களுக்கும் வைத்திய கலாநிதி (திருமதி). க.சௌந்தரராஜன் அவா்களுக்கும் எமது மனமாா்ந்த நன்றிகள்.

மாணவா்களின் ஆக்கங்களினை திருத்தங்களினை மேற்கொண்டு வழங்கிய எமது துறையின் விரிவுரையாளா்கள் மற்றும் தமிழ்த் துறை விரிவுரையாளா் ஆகியோருக்கு எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இதழுக்கான ஆக்கங்களை ஆா்வத்துடன் வழங்கிய எமது மாணவ சகோதர சகோதரிகளுக்கும் எம் மனமாா்ந்த நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

இம் மின்னூலானது சிறந்த முறையில் வெளிவர சகல வழிகளிலும் உதவிய அனைவருக்கும் எம் நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

சித்த மருத்துவ மாணவா் ஒன்றியம்

2014 – 2015